



FİDE OKULLARI KASIM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.11.23	HELLİM PEYNİRLİ MAYDANOZLU SANDVIÇ	156 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	YULAFI TARÇINLI HAVUÇLU MUFFİN	183 kcal
Çarşamba	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	FIRINDA KIYMALI KARNABAHAH	120 kcal	MEYVE	48 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			KARNABAHAH KIYMASIZ	100 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		
02.11.23	PIRASALI GÜL BÖREĞİ	200 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ FAJİTA	150 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PILAVI	147 kcal		
			KİNOA KÖFTESİ	272 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL-MOR LAHANA SALATASI	64 kcal		
03.11.23	YULAFI KAKAOLU PANKEK	114 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	NOHUT UNLU MİNİ SİMİT	160kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	KIYMALI LAZANYA	214 kcal	MEYVE	48kcal
			FIRINDA BROKOLİ-KARNABAHAH	75 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	216 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇLU MARUL SALATASI	64 kcal		
06.11.23	OMLET	85 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ-40 gr	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	ORMAN KEBABI	255 kcal	MEYVE	48kcal
	DİL PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	BULGUR PILAVI	147 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KİNOALI SEMİZOTU YEMEĞİ	181 kcal		
	DOMATES ÇERİ- MAYDANOZ	10 kcal	KABAK-HAVUÇ TARATOR	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MEVSİM SALATA	64 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
07.11.23	TAMBUĞDAY UNLU KREP LABNELİ	183 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	YULAFI KURU KAYISILI MUFFİN	193 kcal
Salı	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KIYMALI ISPANAK	131 kcal	MEYVE	48 kcal
			SPAGETTİ	205 kcal		
			KIYMASIZ ISPANAK	115 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ -MOR LAHANA SALATASI	52 kcal		

08.11.23	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	156 kcal	TARHANA ÇORBASI	91 kcal	AY ÇEKİRDEKLI GALETA (KARABUĞDAY UNUNDAN)	125 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	İZMİR KÖFTE	197 kcal	MEYVE	48 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

09.11.23	FIRINDA PIŞI	122 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ ÇİFTLİK KEBABI	215 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PILAVI	151 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI TÜRLÜ	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI ROKA SALATASI	68 kcal		

10.11.23	ISPANAKLI BÖREK	155 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	90 kcal	İRMİK HELVASI	212 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE ETSİZ	167 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			KURU FASULYE ETSİZ	167 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

13.11.23						
Pazartesi						
	TATİL		TATİL		TATİL	

14.11.23						
Salı						
	TATİL		TATİL		TATİL	

15.11.23					
Çarşamba					
	TATİL		TATİL		TATİL

16.11.23					
Perşembe					
	TATİL		TATİL		TATİL

17.11.23					
Cuma					
	TATİL		TATİL		TATİL

20.11.23	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	KURUYEMİŞ-LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	TAS KEBAP FIRINDA K.BİBERLİ VE KÜP PATATES İLE	251 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR - 20 gr	64 kcal	BULGUR PILAVI	147 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FALAFEL	280 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	67 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

21.11.23	YULAFLI MUZLU PANKEK	114 kcal	TARHANA ÇORBASI	99 kcal	TAHİNLİ KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ KURABIYE	265 kcal
Salı	BİTKİ ÇAYI ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI TEPŞİ BÖREĞİ	240 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI BUĞDAYLI MEVSİM SALATASI	82 kcal		

22.11.23	KAŞARLI-PATATESLİ MİNİ PİDE	178 kcal	TOYGA ÇORBASI	91 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		

			ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL-HAVUÇ SALATASI	64 kcal		

23.11.23	TAM BUĞDAY UNLU KREP	183 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	YULAFI HURMA TOPLARI	162 kcal
Perşembe	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	ŞİŞ KÖFTE LAVAŞ İLE	296 kcal	BİTKİ ÇAYI	48 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FALAFEL	294 kcal		
			YOĞURT	98kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64kcal		

24.11.23	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	185 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK TOHUMLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHUMLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	MANTI	254 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
			PATATESLİ MANTI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

27.11.23	SADE OMLET	65 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURUYEMİŞ ÇİĞ BADEM	202 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR - 20 gr	64 kcal	PENNE MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
	DOMATES - SALATALIK	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEÇİ	140 kcal	HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

28.11.23	DÜNYA MUTFAĞI LÜBNAN 		DÜNYA MUTFAĞI LÜBNAN 		DÜNYA MUTFAĞI LÜBNAN 	
Salı	MANAKİŞ (KIYMALI İNCE PİDE)	164 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	110 kcal	MAMUL (HURMA DOLGULU KURABIYE)	131 kcal
	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KAFTA HUMUS İLE	235 kcal	MEYVE	48 kcal
			HASHWE PİLAVI	205 kcal		
			FALAFEL TAHİNLİ SOS İLE	280 kcal		
			TABULE SALATASI	120 kcal		

29.11.23	KAKAOLU PANKEK	114 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	74 kcal	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA KARABUĞDAYLI	125 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	NOHUT	147 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

30.11.23	FIRINDA SEBZELİ YUMURTALI EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	TAMBUĞDAY UNLU PORTAKALLI KURABİYE	120 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ET SOTE	215 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI	151 kcal		
			MANTAR SOTE	126 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		