



## FİDE OKULLARI MART MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>01.03.23</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ELMALI TARÇINLI KAKAOLU MOZAIK KEK	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	FIRINDA KIYMALI KARNABAHAHAR	120 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
	LABNE PEYNİR	64 kcal	ERİŞTE	244 kcal		
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KARNABAHAHAR KIYMASIZ	100 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAMBUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
<b>02.03.23</b>	KIYMALI MİNİ PİDE	178 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
<b>Perşembe</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	TAS KEBABI-FIRINDA KÜP PATATES İLE SEBZELİ BULGUR PİLAVI	260 kcal	MEYVE	48kcal
			MANTAR SOTE	147 kcal		
			HAVUÇLU MARUL SALATASI	125 kcal		
			YOĞURT	142 kcal		
				98 kcal		
<b>03.03.23</b>	TAM TAHILLI YULAFLI SİMİT	160 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	YULAFLI HURMA TOPLARI TOPLARI	166 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	MANTI	254 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			PATATESLİ MANTI	253 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
<b>06.03.23</b>	ISPANAKLI OMLET	147 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	KURU ÜZÜMLÜ LEBLEBİ BAR	179 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	KIŞ ÇAYI	0 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	CACIK	42 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ-ROKA	10 kcal	TURŞU	10 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
<b>07.03.23</b>	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91kcal	NOHUT UNLU MİNİ SİMİT	160kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	İNĞÖL KÖFTE+ FIRINDA PARMAK PATATES	290kcal	MEYVE	48kcal
			SOSLU PENNE MAKARNA	205 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ	218kcal		
			YOĞURT	98kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		

<b>08.03.23</b>	FIRINDA GÜL BÖREĞİ PATATESLİ	240 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal	KIYMALI İSPANAK	131 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			KIYMASIZ İSPANAK	115 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ -MOR LAHANA SALATASI	52 kcal		




<b>09.03.23</b>	SEBZELİ ZEYTİNLİ PANKEK	125 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
<b>Perşembe</b>	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	199 kcal	MEYVE	48kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINDA KAŞARLI MANTAR	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		

<b>10.03.23</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP	156 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ ŞEKERSİZ KURABİYE	133 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KÖFTELİ BEZELYE	164 kcal	TURUÇGİL ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI ROKA SALATASI	64 kcal		

<b>13.03.23</b>	FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK	183 kcal	YOĞURLU PANCAR ÇORBASI	78 kcal	YULAFLI KURU KAYISILI MUFFİN	193 kcal
<b>Pazartesi</b>	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ	121 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			SOSLU/SOSSUZ SPAGETTİ	204 kcal		
			ETSİZ TÜRLÜ	73 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL-HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>14.03.23</b>	EKŞİ MAYALI EKMEK İLE YAPILMIŞ SANDVİÇ	150 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	KARIŞIK TOHURLU TAM BUĞDAY UNLU GEVREK	150 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	İZMİR KÖFTE	197 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			KİNOA KÖFTESİ	181 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		

<b>15.03.23</b>	İSPANAKLI PATATESLİ OMLET	85 kcal	ZENCEFİLLİ PATATES ÇORBASI	55 kcal	TAMBUĞDAY UNLU PORTAKALLI KURABIYE	120 kcal
<b>Çarşamba</b>	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	TEPSİ BÖREĞİ ( KIYMALI )	247 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ-	10 kcal	HAVUÇ-MARUL SALATASI	68 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal				
	MEYVE ÇAYI	4 kcal				

<b>16.03.23</b>	DÜNYA MUTFAĞI (AMERİKA) 		DÜNYA MUTFAĞI (AMERİKA) 		DÜNYA MUTFAĞI (AMERİKA) 	
<b>Perşembe</b>	GRAIN GRANOLA	133 kcal	PUMPKİN SOUP	60 kcal	LEMON CHIFFONADE	165 kcal
	TROPICAL MATE TEA	4 kcal	HAMBURGER WITH CARAMELIZED ONION SAUCE	313 kcal		
			VEGANBURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			COLESLAW	98 kcal		

<b>17.03.23</b>	PEYNİRLİ GÖZLEME	120 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	MEYVE	48 kcal
			PENNE MAKARNA FESLEĞEN SOSLU	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	68 kcal		

<b>20.03.23</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	KURUYEMİŞ-LEBLEBİ 40 GR	107 kcal
<b>Pazartesi</b>	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	ÇİFTLİK KEBABI	251 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FALAFEL	280 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ-ROKA	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	67 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>21.03.23</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP TAHİN PEKMEZ İLE	222 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ÜZÜMLÜ -KURU DUTLU KURABIYE	132 kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KIYMALI KAPUSKA	164 kcal	KIŞ ÇAYI	0 kcal
			SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI KAPUSKA	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		

<b>22.03.23</b>	YULAFLI KAKAOLU PANKEK	114 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
<b>Çarşamba</b>	BITKİ ÇAYI	0 kcal	KADINBUDU KÖFTE FIRINDA PÜRELİ	303 kcal	MEYVE	48 kcal

			KUSKUS	135 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ SOSLU	135 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KURU DOMATESLİ ROKA SALATASI	82 kcal		

<b>23.03.23</b>	TAMBUĞDAY UNLU KIYMALI PİDE	178 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	74 kcal	YULAFLI HURMA TOPLARI	162 kcal
<b>Perşembe</b>	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	NOHUT	147 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KIRMIZI LAHANA -HAVUÇ-MARUL SALATASI	67 kcal		

<b>24.03.23</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	186 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal	ROSTO KÖFTE PÜRELİ	240 kcal	MEYVE	48 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			KIRMIZI PANCAR KÖFTESİ	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		

<b>27.03.23</b>	SEBZELİ OMLET	85 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KEÇİ BOYNUZU UNLU HİNDİSTAN CEVİZLİ ELMA TOPU	114 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	KIYMALI KARNABAHAHAR	120 kcal	KIŞ ÇAYI	0 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	LİNGUİNİ MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KIYMASIZ KARNABAHAHAR	100 kcal		
	ROKA-HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	KİNOALİ YEŞİL SALATA	106 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>28.03.23</b>	HELLİM PEYNİRLİ-MAYDANOZLU SANDVIÇ	156 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KARIŞIK TOHURLU TAM BUĞDAY UNLU GEVREK	150 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ŞİŞ KÖFTE (LAVAŞ İLE)	339 kcal	MEYVE	48 kcal
			KARAMELİZE SOĞANLI SOTE PATATES	140 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TAHİNLİ ŞEKERSİZ FIRINDA KABAK TATLISI	140 kcal		

<b>29.03.23</b>	PEYNİRLİ-YUMURTALI-SEBZELİ FIRINDA EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kcal	TARHANA ÇORBASI	99 kcal	ISLAK KEK ŞEKERSİZ	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	41 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

<b>30.03.23</b>	TAM TAHİLLİ ZEYTİNLİ POĞAÇA	160 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	252 kcal
<b>Perşembe</b>	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	ORMAN KEBABI	255 kcal	MEYVE	48 kcal

			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI, NOHUTLU YEŞİL SALATA	72 kcal		

<b>31.03.23</b>	SEBZELİ PİZZA KARABUĞDAYLI	186 kcal	SÜTLÜ BROKOLİ ÇORBASI	83 kcal	ŞEKERSİZ MEYVELİ-YULAFI MUFFİN	193 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	SOSLU MİTİTE KÖFTE	72 kcal	KIŞ ÇAYI	0 kcal
			BURGU MAKARNA MANTAR SOSLU	72 kcal		
			PORTAKALLI KEREVİZ	72 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MOR LAHANA-HAVUÇ-MARUL SALATASI	68 kcal		