



## FİDE OKULLARI OCAK MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>03.01.22</b>	FIRINDA KALEM BÖREĞİ (3 adet)	183 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KADINBUDU KÖFTE (FIRINDA)	303 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-20 gr	126 kcal
			FIRINDA SÜTLÜ PATATES	183 kcal		
			PİYAZ	135 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		
<b>04.01.22</b>	MUZLU KAKAOLU PANKEK (3 adet)	114 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	AYÇEKİRDEKLİ TAHILLI SİMİT	142 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		
<b>05.01.22</b>	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK	175 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PİZZA	186 kcal
<b>Çarşamba</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	FIRINDA YUMURTALI KARNABAHAHAR (KIYMALI)	120 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			LİNGUİNİ MAKARNA (FESLEĞENLİ)	204 kcal		
			FIRINDA KARNABAHAHAR (KIYMASIZ)	110 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	67 kcal		
<b>06.01.22</b>	KARABUĞDAYLI DEREOTLU POĞAÇA (1 adet)	186 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	150 kcal
<b>Perşembe</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	HAMBURGER	313 kcal	AYRAN	75 kcal
			FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		
			VEGAN HAMBURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ-TURP SALATASI	50 kcal		

<b>07.01.22</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ FAJİTA	215 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	151 kcal		
			NOHUTLU İSPANAK	105 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	59 kcal		

<b>10.01.22</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVİÇ	150 kcal	DOMATESLİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	85 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	IZGARA KÖFTE + FIRINDA PARMAK PATATES	244 kcal	KURUYEMİŞ-ÇİĞ BADEM-20 gr	126 kcal
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KURUDOMATESLİ-HAVUÇLU MAYDANOZ SALATASI	59 kcal		

<b>11.01.22</b>	PEYNİRLİ DÜRÜM	160 kcal	MİNISTRONE ÇORBA	95 kcal	ŞEKERSİZ FISTIK EZMESİ DOLGULU HURMA (3 adet)	170 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	SOMON IZGARA	296 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			KARAMELİZE SOĞANLI SOTE KÜP PATATES	255 kcal		
			PIRASA KAVURMASI	74 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
			TAHİNLİ ŞEKERSİZ FIRINDA KABAK TATLISI	140 kcal		

<b>12.01.22</b>	ŞEKERSİZ GRANOLA (30 gr) 2 adet	266 kcal	KÖFTELİ YAYLA ÇORBASI	125 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	202 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI KOL BÖREĞİ	240 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

<b>13.01.22</b>	FIRINDA EKŞİ MAYALI EKMEK (PEYNİRLİ-YUMURTALI-SEBZELİ-ZEYTİNLİ)	170 kcal	YOĞURTLU PANCAR ÇORBASI	78 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA (4 küçük)	125 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KÖFTELİ İSPANAK	210 kcal	AYRAN	75 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			ETSİZ İSPANAK	115 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			NARLI-BUĞDAYLI ROKA SALATASI	82 kcal		

<b>14.01.22</b>	ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAF LI MUFFIN (1 adet)	193 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	ŞEKERSİZ BROWNİ	135 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	IZGARA LOKUM BONFİLE	180 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			İSPANAKLI-MANTALI KREP	145 kcal		
			ZEYTİN YAĞLI KEREVİZ	169 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	98 kcal		
			YEŞİL SALATA	142 kcal		

<b>17.01.22</b>	FIRINDA KALEM BÖREĞİ (3 adet)	183 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ LAHANA SARMASI	122 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-20 gr	126 kcal
			PENNE MAKARNA-DOMATESLİ	205 kcal		
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		

<b>18.01.22</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	90 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PİZZA	186 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MANTI	254 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			FIRINDA BROKOLİ	75 kcal		
			PATATESLİ MANTI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TUPR-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>19.01.22</b>	PEYNİRLİ DÜRÜM	160 kcal	BROKOLİ ÇORBASI	83 kcal	ÜZÜMLÜ KURABIYE (ŞEKERSİZ)	132 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	NOHUT	147 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KIRMIZI PANCAR TURŞULU YEŞİL SALATA	68 kcal		

<b>20.12.22</b>	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK	175 kcal	ZENCEFİLLİ-PATATESLİ HAVUÇ ÇORBASI	60 kcal	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	GÜVEÇTE ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ	165 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			PEYNİRLİ ERİŞTE	254 kcal		
			GÜVEÇTE ETSİZ KIŞ TÜRLÜSÜ	109 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
		KİNOALI-PORTAKALLI MARUL SALATASI	79 kcal			

<b>21.01.22</b>	KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA (1 adet)	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ET DÖNER-FİRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	KIŞ ÇAYI	4 Kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
		HAVUÇ-TURP SALATASI	68 kcal			

<b>24.01.22</b>						
<b>Pazartesi</b>	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>25.01.22</b>						
<b>Salı</b>	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>26.01.22</b>						
<b>Çarşamba</b>	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>27.01.22</b>						
<b>Perşembe</b>	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>28.01.22</b>						
<b>Cuma</b>	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>31.01.22</b>						
<b>Pazartesi</b>	TATİL		TATİL		TATİL	