



## FİDE OKULLARI ŞUBAT MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>07.02.22</b>	KARABUĞDAYLI DEREOTLU POĞAÇA (1 adet)	186 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ROSTO-PÜRE EŞLİĞİNDE	180 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			ZEYTİN YAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			YEŞİL SALATA	50 kcal		
<b>08.02.22</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	BAL KABAĞI ÇORBASI (KREMASIZ)	60 kcal	TAM BUĞDAY UNLU KREP (2 adet)	156 kcal
<b>Salı</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	CACIK	41 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	TURŞU	10 kcal		
	MEYVE ÇAYI	4 kcal				
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
<b>09.02.22</b>	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK (2 ADET)	350 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI KAŞARLI PIZZA	186 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ETLİ LAHANA SARMA	122 kcal	MEYVE	48 kcal
			PENNE MAKARNA-DOMATESLİ	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI LAHANA SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		
<b>10.02.22</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	TAZE DOMATES ÇORBASI	47 kcal	KARABUĞDAYLI DEREOTLU POĞAÇA (1 adet)	186 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ŞİŞ KÖFTE (LAVAŞ İLE)	296 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			KARAMELİZE SOĞANLI SOTE PATATES	162 kcal		
			VEGAN KÖFTE	272 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	67 kcal		

<b>11.02.22</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	ÇOBAN KAVURMA	249 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	151 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	72 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TAHİNLİ ŞEKERSİZ FIRINDA KABAK TATLISI	140 kcal		

<b>14.02.22</b>	PEYNİRLİ DÜRÜM	320 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	MANTI	254 kcal	KURUYEMİŞ-ÇİĞ BADEM-40 gr	252 kcal
			FIRINDA BROKOLİ	75 kcal		
			PATATESLİ MANTI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI-BUĞDAYLI ROKA SALATASI	82 kcal		

<b>15.02.22</b>	FIRINDA KALEM BÖREĞİ (3 adet)	183 kcal	MİNESTRONE ÇORBA	95 kcal	MUZLU PANKEK (3 adet)	114 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	IZGARA KÖFTE-FIRINDA PARMAK PATATES	244 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	192 kcal		
			VEGAN KÖFTE	192 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KURUDOMATESLİ-HAVUÇLU MAYDANOZ SALATASI	59 kcal		

<b>16.02.22</b>	YUMURTA	85 kcal	KIYMALI TARHANA ÇORBASI	99 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	202 kcal
<b>Çarşamba</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	PATATESLİ KAŞARLI KOL BÖREĞİ	240 kcal		
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	AYRAN	75 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	TURŞU	10 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

<b>17.02.22</b>	FIRINDA PEYNİRLİ-YUMURTALI-SEBZELİ-ZEYTİNLİ EKŞİ MAYALI EKMEK ( 2 ADET)	340 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA (4 küçük)	125 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YUMURTALI İSPANAK	162 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			İSPANAK	162 kcal		
			YOĞURT	75 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	54 kcal		

<b>18.02.22</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	ZENCEFİLLİ PATATES ÇORBASI	60 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	SOMON IZGARA (küp patates ile)	339 kcal	MEYVE	48 kcal
			PIRASA KAVURMASI	145 kcal		
			PIRASA KAVURMASI	74 kcal		

<b>21.02.22</b>	KARABUĞDAYLI PEYNİRLİ POĞAÇA (2 adet)	372 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Pazartesi</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KIYMALI KARNABAHAHAR YEMEĞİ	120 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK-40 gr	252 kcal
			BURGU MAKARNA (DOMATES SOSLU-FESLEĞENLİ)	205 kcal		
			FIRINDA KARNABAHAHAR (KIYMASIZ)	110 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI, NOHUTLU YEŞİL SALATA	82 kcal		

<b>22.02.22</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	56 kcal	KÖFTELİ YAYLA ÇORBASI	125 kcal	ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAFI MUFFIN (1 adet)	193 kcal
<b>Salı</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	NOHUT (ETSİZ)	147 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	CACIK	42 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

<b>23.02.22</b>	PEYNİRLİ DÜRÜM	320 kcal	NANELİ YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI	121 kcal	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	TAS KEBABI-FIRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATES İLE	260 kcal	MEYVE	48 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	189 kcal		
			FIRINLANMIŞ BROKOLİ	75 kcal		
			FIRINDA TARÇINLI AYVA TATLISI	110 kcal		
			YEŞİL SALATA	50 kcal		

<b>24.02.22</b>	EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK (2 ADET)	350 kcal	YOĞURLU PANCAR ÇORBASI	78 kcal	ÜZÜMLÜ KURABIYE (ŞEKERSİZ)	132 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ	218 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			PEYNİRLİ ERİŞTE	254 kcal		
			FALAFEL	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI-NARLI MARUL SALATASI	79 kcal		

<b>25.02.22</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ AÇMA ( 1 adet)	373 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	FIRINDA KALEM BÖREĞİ (3 adet)	183 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ET DÖNER-FIRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			PIRASA MÜCVER	250 kcal		
			AYRAN	42 kcal		
			HAVUÇ-TURP SALATASI	68 kcal		

<b>28.02.22</b>	SADE OMLET	85 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	ISLAK KEK (1 adet)	150 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	SALÇALI FIRIN KÖFTE	178 kcal	KIŞ ÇAYI	4 Kcal
	LABNE PEYNİRİ	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SIYAH VE YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-BAL KABAĞI, PANCAR-PATATES, HAVUÇ- DOMATES SOSLU	85 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	CACIK	75 kcal		
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	BELUGA MERCİMEKLİ-NARLI-KIRMIZI PANCARLI	80 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				