



## FİDE OKULLARI ŞUBAT MENÜSÜ

	SABAHA	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>06.02.23</b>	MAYDANOZLU OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	SAÇ KAVURMA	250 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH - YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-SOSLU	85 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ SALATASI	52 kcal		
	MEYVE ÇAYI	4 kcal				
<b>07.02.23</b>	FIRINDA SEBZELİ YUMURTALI EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kcal	ŞEHİRİYE ÇORBASI	90 kcal	ŞEKERSİZ MEYVELİ YULAFLI MUFFİN	193 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	NOHUT	147 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		
<b>08.02.23</b>	FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK	183 kcal	BAL KABAĞI ÇORBASI (KREMASIZ)	60 kcal	YULAFLI ELMA TOPU	100 kcal
<b>Çarşamba</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	SALÇALI FIRIN KÖFTE	178 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	72 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ ROKA SALATASI	68 kcal		
<b>09.02.23</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP TAHİN-PEKMEZ İLE	222 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	NOHUT UNLU MİNİ SİMİT	160 kcal
<b>Perşembe</b>	KIŞ ÇAYI	4 kcal	KIYMALI KARNABAHAAR YEMEĞİ	251 kcal	MEYVE	48 kcal
			SPAGETTİ	249 kcal		
			ETSİZ KARNABAHAAR	185 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TURP-MARUL- KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
<b>10.02.23</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVİÇ	150 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KURU ÜZÜMLÜ YULAFLI LEBLEBİ BAR	179 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ MANTI	254 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			FIRINDA BROKOLİ	75 kcal		
			MERCİMEKLİ MANTI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		



			KURU DOMATESLİ-HAVUÇLU MAYDANOZ SALATASI	59 kcal		
<b>13.02.23</b>	KARABUĞDAYLI DEREOTLU PEYNİRLİ POĞAÇA	186 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	83 kcal	HURMA TOPLARI	166 kcal
<b>Pazartesi</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	TAS KEBAP/PÜRELİ	251 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			MANTAR SOTE	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA	64 kcal		
<b>14.02.23</b>	SEBZELİ ZEYTİNLİ TAM BUĞDAY UNLU PANKEK	120 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ TAHİNLİ KURABIYE	120 kcal
<b>Salı</b>	TARÇINLI ELMA ÇAYI	0 kcal	KIYMALI İSPANAK	96 kcal	KIŞ ÇAYI	0 kcal
			PENNE MAKARNA	205 kcal		
			KIYMASIZ İSPANAK	76 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATASI	68 kcal		
<b>15.02.23</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	MERCİMEK KÖFTESİ	155 kcal
<b>Çarşamba</b>	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	ŞİŞTE ADANA KEBAP(LAVAŞLA)	339 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH - YEŞİLZEYTİN	90 kcal	SEBZE KÖFTESİ	150 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ SALATASI	52 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
<b>16.02.23</b>	HELLİM PEYNİRLİ-MAYDANOZLU SANDVIÇ	156 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	ELMALI TART-ŞEKERSİZ	202 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PEYNİRLİ/PEYNİRSİZ ERİŞTE	254 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI-NARLI MARUL SALATASI			
<b>17.02.23</b>	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI KOL BÖREĞİ	316 kcal		
			AYRAN	42 kcal		
			HAVUÇLU MAYDANOZ SALATASI	59 kcal		
<b>20.02.23</b>	SEBZELİ OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	PORTAKALLI YULAFI KEK	165 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR - 20 gr	57 kcal	FİRINDA PATATES OTURTMA	298 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
	DİL PEYNİRİ - 20 gr	64 kcal	YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH - YEŞİLZEYTİN	90 kcal	FİRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-SOSLU	85 kcal		

	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MAYDANOZLU NOHUTLU MARUL SALATASI	81 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>21.02.23</b>	EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY UNLU ZEYTİNLİ AÇMA	186 kcal	SÜTLÜ BROKOLİ ÇORBASI	83 kcal	YULAFI BALKABAĞI TOPLARI	114 kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	IZGARA KÖFTE- FIRINDA PARMAC PATATES	178 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ ERIŞTE	244 kcal		
			VEGAN KÖFTE	272 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM YEŞİLLİKLERİ SALATASI	52 kcal		

<b>22.02.23</b>	MUZLU-KAKAOLU YULAFI PANKEK	114 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
<b>Çarşamba</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ	161 kcal	MEYVE	48 kcal
			SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ	244 kcal		
			ETSİZ KIŞ TÜRLÜSÜ	121 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>23.02.23</b>	SEBZELİ, ZEYTİNLİ. EKŞİ MAYALI YUMURTALI EKMEK FIRINDA	223 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	BALIK IZGARA-SOMON	166 kcal	MEYVE	48 kcal
			SOTE SOĞANLI ÇITIR PATATES	170 kcal		
			FIRINDA PIRASA MÜCVER	150 kcal		
			NARLI ROKA SALATASI	82 kcal		
			TAHİNLİ ŞEKERSİZ FIRINDA KABAK TATLISI	140 kcal		

<b>24.02.23</b>	<b>DÜNYA MUTFAĞI (İTALYA)</b> 		<b>DÜNYA MUTFAĞI (İTALYA)</b> 		<b>DÜNYA MUTFAĞI (İTALYA)</b> 	
<b>Cuma</b>	FOCACCIA	249 kcal	MİNSTRONE ÇORBA	95 kcal	PANETTONE	180 kcal
	MEYVE ÇAYI	4 kcal	BOLONEZ LASAGNA	214 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			CIAMMOTTA	190 kcal		
			CAVOLO CAPUCCIO FETA PEYNİR İLE	80 kcal		

<b>27.02.23</b>	TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ MİNİ PIZZA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	HURMALI KEÇİBOYNUZU UNLU BROWNİ	202 kcal
<b>Pazartesi</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	SOSLU TİRE ŞİŞ KÖFTE(TIRNAK PİDE İLE)	273 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ KUSKUS	176 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TURP SALATASI	68 kcal		

<b>28.02.23</b>	ŞEKERSİZ KURU MEYVELİ GRANOLA	133 kcal	KAFKAS ÇORBASI	85 kcal	KURUYEMİŞ-LEBLEBİ	107 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		