

FİDE OKULLARI OCAK MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.01.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Perşembe						

02.01.26	LABNELİ YEŞİL KIYIR POĞAÇA	220 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU İRMİK TOPLARI (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	225 kcal
Cuma	REZENE ÇAYI	0 kcal	KAYSERİ KÖFTE	335 kcal	MEYVE	95 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ (DOMATES SOSLU)	240 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	110 kcal		
			ELMALI CEVİZLİ YEŞİL SALATA	145 kcal		

05.01.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	LOR PEYNİRİ-20 GR	57 kcal	KIYMALI KARNABAHAAR GRATEN	355 kcal	KURUYEMİŞ	252 kcal
	KAŞAR PEYNİR-20 GR	64 kcal	SPAGETTİ (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
	HAVUÇ, TURP	10 kcal	ETSİZ KARNABAHAAR GRATEN	250 kcal		
	KAYMAK, BAL	205 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	HAVUÇ TURP MARUL SALATASI	85 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

06.01.26	KIYMALI CANTIK	315 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	95 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ PUDİNG	200 kcal
Salı	NANE LİMON ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE YEMEĞİ	167 kcal	MEYVE	95 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	15 kcal		

07.01.26	ALTIN ÇÖREK-FISTIK EZMESİ İLE	227 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	70 kcal	ZENCEFİLLİ TARÇINLI KURABIYE	146 kcal
Çarşamba	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	MACAR GULAŞ-PATATES PÜRESİ İLE	512 kcal	KAKAOLU MUZLU SHAKE	186 kcal
			TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI	205 kcal		

			FALAFEL-TAHİN SOS İLE	280 kcal		
			LABNELİ HAYDARI	175 kcal		
			PANCARLI NARUL MARUL SALATASI	66 kcal		

08.01.26	KREP PİZZA	244 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	YOĞURT SOSLU ELMALI KEK	295 kcal
Perşembe	PAPATYA ÇAYI	0 kcal	FIRINDA KIYMALI SEBZE GRATEN	378 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			PENNE MAKARNA (PESTO SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			YEŞİL MERCİMEKLİ HAVUÇLU YEŞİL SALATA	88 kcal		

09.01.26	SEBZELİ ÇUBUK PİŞİ	183 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	90 kcal	BALLI SÜT DİLİMİ	135 kcal
Cuma	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal	SÖMELEK KÖFTE	358 kcal	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal
			KUSKUS	205 kcal		
			FELLAH KÖFTESİ	220 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇ TURP MOR LAHANA SALATASI	88 kcal		

12.01.26	OMLET	85 kcal	BROKOLİ ÇORBASI	55 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	ÇEÇİL PEYNİR-20 GR	56 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	360 kcal	KURUYEMİŞ	252 kcal
	DİL PEYNİR-20 GR	64 kcal	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	150 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KARABUĞDAYLI ŞAKŞUKA	265 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	205 kcal	YEŞİL ELMALI KEREVİZ YOĞURTLUSU	182 kcal		
	DOMATES KURULU KEKİKLİ TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

13.01.26	KIYMALI MİNİ KAPALI PİDE	315 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	100 kcal	EV YAPIMI GRANOLA (BALLI YOĞURT İLE)	210 kcal
Salı	REZENE ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	MEYVE	95 kcal
			PEYNİRLİ ERIŞTE	220 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	55 kcal		
			MOR LAHANALI HAVUÇLU YEŞİL SALATA	80 kcal		

14.01.26	İSPANAKLI PEYNİRLİ KİŞ	280 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU BİSCOTTİ	140 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI KAYISI SUYU	100 kcal	SOSLU FIRIN SOMON	235 kcal	PAPATYA ÇAYI	0 kcal
			ÇITIR SOĞANLI PATATES KAVURMA	185 kcal		
			FIRINDA KAŞARLI MANTAR	180 kcal		
			TAHİNLİ KABAK TATLISI (BAL İLE SERVİS)	220 kcal		

			PORTAKALLI ROKA SALATASI	130 kcal		
--	--	--	--------------------------	----------	--	--

15.01.26	TAM BUĞDAY UNLU KAŞARLI MİNİ BAZLAMA	150 kcal	MİNİ KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	120 kcal	ISPANAKLI KAP KEK-BALLI LABNE İLE SERVİS	155 kcal
Perşembe	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal	FİRİN SEBZE (KARNABAHAAR, BROKOLİ, PATATES, KEREVİZ, PANCAR)	155 kcal	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal
			LİNGUİNİ (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			BÖRÜLCELİ KURU ÜZÜMLÜ YEŞİL SALATA	155 kcal		

16.1.26	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABIYE	135 kcal				285 kcal
Cuma	EV YAPIMI AYVA KOMPOSTOSU	100 kcal				95 kcal

19.01.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Pazartesi						

20.01.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Salı						

21.01.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Çarşamba						

22.01.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Perşembe						

23.1.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Cuma						
26.01.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Pazartesi						
27.1.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Salı						
28.01.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Çarşamba						
29.01.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Perşembe						
30.1.26	TATİL		TATİL		TATİL	
Cuma						

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2019'a göre yaş gruplarının günlük diyetle alması önerilen enerji gereksinimleri aşağıda belirtilmiştir:

- * 4–6 yaş (Kreř): Ortalama günlük enerji ihtiyaçı: ~1264-1444 kcal
- * 7–10 yaş (İlkokul): Günlük enerji gereksinimi aralığı: 1200–1800 kcal
- * 11–14 yaş (Ortaokul): Günlük enerji gereksinimi aralığı: 1800–2400 kcal

Tedarikilerimiz:

SüTAř SÜT ÜRÜNLERİ

FİLİZ MAKARNA

NAMET GIDA SANAYİ VE TİCARET A.ř

YEřİLTAřLAR TARIM

SC SELF TOPTAN GIDA

TELLİOęLU UN