

FİDE OKULLARI ŞUBAT MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
02.02.26	KAŞARLI OMLET	200 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	50 kcal	ETLİ FAJİTA	280 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ	252 kcal
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	215 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	MANTARLI FAJİTA	173 kcal		
	EV YAPIMI KAKAOLU FINDIK KREMASI	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MOR LAHANA MARUL HAVUÇ SALATASI	65 kcal		
	LİMONLU IHLAMUR	4 kcal				

03.02.26	PATATESLİ KALEM BÖREĞİ	175 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KIYMALI CANTIK	315 kcal
Salı	EV YAPIMI KAYISI SUYU	110 kcal	KIYMALI KAPUSKA	210 kcal	MEYVE	95 kcal
			MAKARNA (PESTO SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			KIYMASIZ KAPUSKA	110 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			NARLI KURU BÖRÜLCE SALATASI	140 kcal		

04.02.26	PIRASALI KEK	245 kcal	TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	95 kcal	ATOM KURABIYE (ELMA, KURU KAYISI, KURU İNCİR)	138 kcal
Çarşamba	KARANFİLLİ AYVA ÇAYI	4 kcal	DANA ROSTO-PATATES PÜRESİ İLE	450 kcal	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal
			SADE BULGUR PILAVI	205 kcal		
			KAŞARLI MANTAR DOLMASI	135 kcal		
			HAVUÇLU AYVALI TARATOR	110 kcal		
			ROKA, MARUL, MOR LAHANA SALATASI	38 kcal		

05.02.26	GİRİT SİMİDİ	175 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	EV YAPIMI GRANOLA	210 kcal
Perşembe	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	AHUDUDULU BALLI YOĞURT	165 kcal
			KAŞARLI PATATESLİ BÖREK	285 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			ELMALI, KURU ÜZÜMLÜ GÖBEK SALATA	150 kcal		

06.02.26	PANCARLI KREP-LABNE İLE	190 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	HURMALI KAKAOLU PUDİNG	200 kcal
Cuma	PAPATYA ÇAYI	0 kcal	MANTI	330 kcal	MEYVE	95 kcal
			ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ, HAVUÇ, KARNABAHAAR	120 kcal		

			BELUGA MERCİMEKLİ MANTI	315 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		

09.02.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	85 kcal	BADEM	175 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	TAS KEBABİ	371 kcal	MEYVE	95 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20 GR	56 kcal	PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	KAYMAK, BAL	205 kcal	BARBUNYA YEMEĞİ	155 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	KARABUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MOR LAHANALI MARUL SALATASI	60 kcal		
	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal				

10.02.26	ALTIN ÇÖREK	170 kcal	MİNİ KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	110 kcal	KAKAOLU İRMİK TOPLARI	225 kcal
Salı	BALLI CHİA REÇELİ	35 kcal	FİRINDA MEVSİM SEBZELERİ	110 kcal	MEYVE	95 kcal
			BURGU MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	210 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KİNOALI, HAVUÇLU GÖBEK SALATA	135 kcal		

11.02.26	PASKALYA ÇÖREĞİ-FISTIK EZMESİ İLE	168 kcal	ARPA ŞEHRİYE ÇORBASI	95 kcal	İNGİLİZ KEKİ	275 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ NAR SUYU	120 kcal	SİMİT KEBABİ-LAVAŞ İLE	450 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FİRINDA SUSAMLI KAŞARLI PATATES	300 kcal		
			FALAFEL-TAHİN SOS İLE	280 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			ARMUTLU YEŞİL SALATA	135 kcal		

12.02.26	SEBZELİ ÇUBUK PİŞİ	183 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	100 kcal	HURMA DOLGULU KURABİYE	165 kcal
Perşembe	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	125 kcal	NOHUT YEMEĞİ	275 kcal	TARÇINLI HİBİSKUS ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇ, TURP, MOR LAHANA SALATASI	85 kcal		

13.02.26	ELMALI PANKEK-BAL İLE SERVİS	220 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	BİTTER ÇİKOLATALI KRUVASAN POĞAÇA	145 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	SOSLU FİRIN SOMON	235 kcal	MEYVE	95 kcal
			FİRINDA ELMA DİLİM PATATES	170 kcal		
			MANTARLI PATATES DOLMA	210 kcal		

			BALLI KABAK TATLISI- TAHİN İLE	220 kcal		
			HAVUÇLU, ROKA SALATASI	60 kcal		

16.02.26	OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMIŞ	252 kcal
Pazartesi	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	50 kcal	ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	227 kcal	MEYVE	95 kcal
	LOR PEYNİR-20 GR	35 kcal	PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ BEZELYE YEMEĞİ	126 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	131 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	PARMAK HAVUÇ, MARUL	15 kcal	TABBULE SALATASI	110 kcal		
	AY ÇEKİRDEKLİ TAM BUĞDAY EKMEK	150 kcal				
	PAPATYA ÇAYI	0 kcal				

17.2.26	AVOKADO VE LABNE SOSLU EKMEK DİLİMLERİ	195 kcal	NANELİ BUĞDAY ÇORBASI	90 kcal	BALLI SÜT BURGER	150 kcal
Salı	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal	KIYMALI SİRON	332 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	120 kcal
			PATATESLİ İSPANAK GRETEN	250 kcal		
			YEŞİL MERCİMEKLİ SİRON	250 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ, HAVUÇLU MARUL SALATASI	125 kcal		

18.02.26	LABNE DOLGULU YEŞİL POĞAÇA	225 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	90 kcal	MEYVELİ KEFİR (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	175 kcal
Çarşamba	REZENE ÇAYI	0 kcal	İZMİR KÖFTE	270 kcal	MOZAİK KEK	156 kcal
			SPAGETTİ (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			SOSLU FELLAH KÖFTE	220 kcal		
			SUMAKLI YOĞURT	121 kcal		
			NARLI, CEVİZLİ ROKA SALATASI	135 kcal		

19.02.26	SÜZME PEYNİRLİ TAM BUĞDAY BAGEL	300 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	120 kcal	PORTAKALLI ANNE KURABİYESİ	157 kcal
Perşembe	EV YAPIMI ERİK SUYU	120 kcal	KURU FASULYE YEMEĞİ	167 kcal	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	15 kcal		

20.02.26	KAHVALTILIK YULAFLI MUZLU MUFFİN	193 kcal	FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBASI	95 kcal	ÇİĞ KÖFTE-MARUL İLE	128 kcal
Cuma	HİBİSKÜS ÇAYI	4 kcal	LAZANYA	236 kcal	MEYVE	95 kcal
			FIRINDA SOSLU KIŞ SEBZELERİ (KARNABAHAAR, KEREVİZ, HAVUÇ, PATATES)	135 kcal		

			SEBZELİ VEGAN LAZANYA	210 kcal		
			PEMBE SULTAN	75 kcal		
			YEŞİL ELMALI MOR LAHANA SALATASI	145 kcal		

23.02.26	MAYDANOZLU OMLET	85 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	120 kcal	KARIŞIK KURUYEMIŞ	252 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	MEYVE	95 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 GR	56 kcal	PEYNİRLİ ERİŞTE	225 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	CACIK	70 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	KARIŞIK TURŞU	15 kcal		
	EV YAPIMI KAHVALTILIK SOS	20 kcal				
	LİMONLU IHLAMUR	4 kcal				
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

24.2.26	TAM BUĞDAY UNLU ZEYTİNLİ AÇMA	300 kcal	EZOGELİN ÇORBASI	90 kcal	ISPANAKLI MUFFİN (BALLI LABNE İLE SERVİS)	155 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIBRIS KÖFTE	320 kcal	PAPATYA ÇAYI	0 kcal
			TEL ŞEHİRİYEL BULGUR PİLAVI	205 kcal		
			KİNOA KÖFTESİ (SOSLU/SOSSUZ)	165 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ, MARUL SALATASI	85 kcal		

25.02.26	YÖRESEL LEZZETLER (RİZE)		YÖRESEL LEZZETLER (RİZE)		YÖRESEL LEZZETLER (RİZE)	
Çarşamba	DEREPAZARI PİDESİ	380 kcal	YARMA ÇORBASI	90 kcal	ENİŞTE KURABİYESİ	200 kcal
	SİYAH ÇAY	0 kcal	RİZE KAVURMASI	355 kcal	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			LAHANA SARMASI	250 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			FASULYE TURŞUSU	25 kcal		

26.2.26	PEYNİRLİ KALEM BÖREK	155 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	SÜT DİLİMİ	135 kcal
Perşembe	TARÇINLI ELMA ÇAYI	4 kcal	FIRINDA KIYMALI PATATES OTURTMA	345 kcal	KARANFİLLİ AYVA ÇAYI	4 kcal
			KUSKUS	205 kcal		
			ETSİZ SEBZE OTURTMA	235 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇ, TURP, MARUL SALATASI	80 kcal		

27.02.26	KAHVALTILIK MİNİ PIZZA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	MAKARNA SALATASI	275 kcal
Cuma	BITKİ ÇAYI	0 kcal	ISPANAK YEMEĞİ	125 kcal	MEYVE	95 kcal
			ÖZBEK PİLAVI (VEGANLAR İÇİN ETSİZ)	320 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			ÇİTİR NOHUTLU, REYHANLI MARUL SALATASI	95 kcal		

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

- * 4–6 yaş (Kreş): Ortalama günlük enerji ihtiyacı: ~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

Tedarikçilerimiz:

SÜTAŞ SÜT ÜRÜNLERİ
FİLİZ MAKARNA
NAMET GIDA SANAYİ VE TİCARET A.Ş
YEŞİLTAŞLAR TARIM
SC SELF TOPTAN GIDA
TELLİOĞLU UN
BATU BALIK
HÜNKAR BAKLİYAT