

FİDE OKULLARI MART MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
02.03.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ	252 kcal
Pazartesi	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI	67 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	300 kcal	MEYVE	95 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20 GR	64 kcal	KUSKUS	205 kcal		
	KAYMAK-BAL	205 kcal	MANTAR DİBLESİ	212 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	SALATALIK VE HAVUÇ DİLİMLERİ	15 kcal	ROKA HAVUÇ MARUL SALATASI	40 kcal		
	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal				

03.03.26	TAM BUĞDAY UNLU AÇMA	285 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	TAM BUĞDAY UNLU ISLAK KEK	120 kcal
Salı	EV YAPIMI KAHVALTIK DOMATES SOSU	20 kcal	NOHUT YEMEĞİ	275 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
	ÜÇGEN PEYNİR-20 GR	64 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	DİL PEYNİR-20 GR	64 kcal	KURU CACIK	125 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KARIŞIK TURŞU	15 kcal		
	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal				

04.03.26	PATATESLİ GÖZLEME	290 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU TAHİNLİ KURABİYE	185 kcal
Çarşamba	REZENE ÇAYI	0 kcal	SPAGETTİ BOLOGNESE	300 kcal	EV YAPIMI LİMONATA-BAL İLE TATLANDIRILMIŞ	48 kcal
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	İSPANAK BORANI	127 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	ÇEÇİL PEYNİR-20GR	64 kcal	KİNOALI SUMAKLI MARUL SALATASI	115 kcal		

05.03.26	TAM BUĞDAY UNLU CEP POĞAÇA	260 kcal	MEVSİM SEBZE ÇORBASI	70 kcal	HURMA ÖZLÜ PUDİNG	200 kcal
Perşembe	TARÇINLI ELMA ÇAYI	4 kcal	KAYSERİ KÖFTE	335 kcal	MEYVE	95 kcal
	BEYAZ PEYNİR-20GR	57 kcal	SADE BULGUR PİLAVI	205 kcal		
	KAŞAR PEYNİR-20 GR	64 kcal	PATLICAN KULELERİ	201 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAHİN-PEKMEZ	131 kcal	AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		

06.03.26	KARABUĞDAY UNLU HURMA DOLGULU EKMEKÇİK	235 kcal	MİNİ KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	KIYMALI CANTIK	315 kcal
Cuma	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal	FIRINDA SOSLU MEVSİM SEBZELERİ (PATATES, HAVUÇ, BROKOLİ, KARNABAHAAR, KEREVİZ)	150 kcal	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	100 kcal
	MOZARELLA PEYNİR-20GR	50 kcal	PENNE MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
	LABNE PEYNİR-20GR	64 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	MOR LAHANA, TURP, MARUL SALATASI	85 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ					

09.03.26	OMLET	85 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	90 kcal	NOHUT UNLU AYÇEKİRDEKLİ GALETA	245 kcal
Pazartesi	DİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	ETLİ WRAP	330 kcal	MEYVE	95 kcal
	HELLİM PEYNİRİ-20 GR	65 kcal	FIRINDA PATATES KROKET	165 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	LOR KÖFTESİ	220 kcal		
	BALLI CHİA REÇELİ	30 kcal	AYRAN	75 kcal		
	KURU DOMATESLİ ZAHTERLİ TAM BUĞDAY EKMEK	140 kcal	YEŞİL MERCİMEKLİ HAVUÇLU YEŞİL SALATA	140 kcal		
	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal				

10.03.26	EKŞİ MAYALI PİTA EKMEĞİ İLE KAŞARLI SANDVIÇ	215 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	YULAFLI KEÇİBOYNUZU UNLU BİSKÜVİ	100 kcal
Salı	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal	MANTI	330 kcal	MEYVE	95 kcal
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	FIRIN MÜCVER	180 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	BELUGA MERCİMEKLİ MANTI	315 kcal		
	SÜZME PEYNİR-20GR	55 kcal	YOĞURT	120 kcal		
			PORTAKAL, ROKA, MARUL SALATASI	65 kcal		

11.03.26	TATLI LORLU GÜL BÖREĞİ	235 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	GİRİT SİMİDİ	175 kcal
Çarşamba	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	KIYMALI SEBZE GRATEN	378 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	120 kcal
	DİL PEYNİR-20GR	64 kcal	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KIYMASIZ SEBZE GRETEN	260 kcal		
	ROKA, PARMAC HAVUÇ	15 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAHİN-PEKMEZ	131 kcal	NAR, MOR LAHANA, MARUL SALATASI	75 kcal		

12.03.26	KREP PIZZA	244 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	120 kcal	SÜT DİLİMİ-BAL İLE TATLANDIRILMIŞ	135 kcal
Perşembe	EV YAPIMI KAYISI SUYU	120 kcal	KURU FASULYE YEMEĞİ	220 kcal	HİBİSKÜS ÇAYI	4 kcal
	ÜÇGEN PEYNİR-20GR	64 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		

	ÇEÇİL PEYNİR-20GR	64 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KARIŞIK TURŞU	15 kcal		

13.03.26	FIRINDA ÇUBUK PİŞİ	183 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	Pİ KURABIYE	230 kcal
Cuma	KARANFİLLİ AYVA ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	MEYVE	0 kcal
	BEYAZ PEYNİR-20GR	57 kcal	FIRINDA BAHARATLI ELMA DİLİM PATATES	155 kcal		
	KAŞAR PEYNİR-20GR	64 kcal	VEGAN BURGER	250 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	AYRAN	75 kcal		
	ROKA, MAYDANOZ	5 kcal	HAVUÇ TURP MARUL SALATASI	45 kcal		

16.03.26						
Pazartesi						
	TATİL		TATİL		TATİL	

17.03.26						
Salı						
	TATİL		TATİL		TATİL	

18.03.26						
Çarşamba						
	TATİL		TATİL		TATİL	

19.03.26						
Perşembe	TATİL		TATİL		TATİL	

	TATIL		TATIL		TATIL	
--	-------	--	-------	--	-------	--

20.03.26						
Cuma	TATIL		TATIL		TATIL	

23.03.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	BROKOLİ ÇORBASI	70 kcal	BADEM	120 kcal
Pazartesi	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	50 kcal	SAC TAVA	355 kcal	MEYVE	95 kcal
	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	PARMAK SALATALIK HAVUÇ DİLİMLERİ	15 kcal	BÖRÜLCE YEMEĞİ	225 kcal		
	EV YAPIMI FINDIK EZMESİ	90 kcal	TERETÜR MEZESİ	140 kcal		
	SİYAH YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KARABUĞDAYLI HAVUÇLU YEŞİL SALATA	125 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
	LİMONLU BİTKİ ÇAYI	0 kcal				

24.3.26	KREP-TAHİN PEKMEZ İLE	186 kcal	TOYGA ÇORBASI	100 kcal	MARAŞ ÇÖREĞİ	255 kcal
Salı	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal	ETLİ ÇİFTLİK KEBABI	385 kcal	MEYVELİ KEFİR-BAL İLE TATLANDIRILMIŞ	150 kcal
	LABNE PEYNİR-20GR	64 kcal	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	205 kcal		
	LOR PEYNİR-20GR	35 kcal	VEGAN ÇİFTLİK KEBABI	260 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ, MARUL SALATASI	50 kcal		

25.03.26	TAM BUĞDAY UNLU KAŞARLI MİNİ BAZLAMA	240 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	BİTTER ÇİKOLATALI KRUVASAN POĞAÇA	145 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal	ETLİ PAZI SARMA	240 kcal	PAPATYA ÇAYI	0 kcal
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	NOHUT UNLU MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	ZEYTİNYAĞLI PAZI SARMA	180 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TURP DİLİMLERİ	10 kcal	BÖRÜLCELİ NARLI MARUL SALATASI	140 kcal		

26.3.26	YÖRESEL LEZZETLER (MANİSA)		YÖRESEL LEZZETLER (MANİSA)		YÖRESEL LEZZETLER (MANİSA)	
Perşembe	KULA KABAK PİDESİ	180 kcal	KULAK ÇORBASI	280 kcal	ŞEHZADE KURABİYESİ	150 kcal
	SİYAH ÇAY	0 kcal	MANİSA KEBABI	480 kcal	MEYVE	95 kcal
			FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	140 kcal		
			MELANZANE	260 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ MAYDANOZLU YEŞİL SALATA	55 kcal		

27.03.26	KIYMALI KOL BÖREĞİ	280 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	120 kcal	EV YAPIMI GRANOLA	210 kcal
Cuma	ELMA ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	MEYVELİ YOĞURT-BAL İLE TATLANDIRILMIŞ	165 kcal
	DİL PEYNİR-20GR	64 kcal	TATLI LORLU ERIŞTE	220 kcal		
	BEYAZ PEYNİR-20GR	57 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ELMALI KİNOALI GÖBEK SALATA	163 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	15 kcal				

30.3.26	OMLET	80 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ	252 kcal
Pazartesi	KAŞAR PEYNİR-20GR	64 kcal	ORMAN KEBABI	355 kcal	KAKAOLU MUZLU SHAKE	190 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20 GR	64 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ ORMAN KEBABI	245 kcal		
	TAHİN-PEKMEZ	131 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	HAŞHAŞLI CEVİZLİ TAM BUĞDAY EKMEK	160 kcal	HAVUÇLU ROKA SALATASI	30 kcal		

31.03.26	MISIR UNLU KIYIR POĞAÇA	260 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	PORTAKAL SOSLU MUFFİN	193 kcal
Salı	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal	FIRIN SOMON (ALERJİSİ OLAN ÇOCUKLAR İÇİN KÖFTE)	235 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
	HELLİM PEYNİR-20GR	65 kcal	REYHANLI PATATES KAVURMASI	185 kcal		
	DİL PEYNİR-20GR	64 kcal	KARAMELİZE SOĞANLI İSTİRİDYE MANTARI	110 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	BALLI KABAK TATLISI	220 kcal		
	TEREYAĞI-BAL	205 kcal	ROKA, MARUL, MOR LAHANA SALATASI	40 kcal		

* Vejeteryan menüler mavi renk ile belirtilmiştir

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:

SÜTAŐ SÜT ÜRÜNLERİ

FİLİZ MAKARNA

NAMET GIDA SANAYİ VE TİCARET A.Ő

YEŐİLTAŐLAR TARIM

SC SELF TOPTAN GIDA

TELLİOęLU UN

BATU BALIK

HÜNKAR BAKLIYAT