

FİDE OKULLARI NİSAN MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.04.26	KAHVALTILIK MİNİ PIZZA	186 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	120 kcal	ELMALI TART	260 kcal
Çarşamba	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal	NOHUT TAVA	255 kcal	EV YAPIMI LİMONATA	100 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	100 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	25 kcal		
02.04.26	TAM BUĞDAY UNLU AÇMA	280 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	EV YAPIMI GRANOLA	210 kcal
Perşembe	PAPATYA ÇAYI	0 kcal	KADINBUDU KÖFTE	320 kcal	AHUDUDULU BALLI YOĞURT	165 kcal
			FİRİN PATATES	170 kcal		
			VEGAN KADINBUDU KÖFTE	220 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			BELUGA MERCİMEKLİ YEŞİL SALATA	220 kcal		
03.04.26	ELMALI PANKEK	220 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	YULAFLI ATOM KURABIYE	175 kcal
Cuma	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	KIYMALI LAZANYA	236 kcal	EV YAPIMI KAYISI SUYU	122 kcal
			BUHARDA ZEYTİNYAĞLI SEBZELER (HAVUÇ, KARNABAHAAR, BROKOLİ)	135 kcal		
			VEGAN LAZANYA	210 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			YEŞİL ELMALI GÖBEK SALATA	150 kcal		
06.04.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20GR	57 kcal	ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	227 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ	252 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20GR	56 kcal	PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ BEZELYE YEMEĞİ	126 kcal		
	EV YAPIMI SÜRÜLEBİLİR ÇİKOLATA	80 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU CEVZLİ EKMEK	150 kcal	HAVUÇ, TURP, MARUL SALATASI	80 kcal		
07.04.26	PASKALYA ÇÖREĞİ	220 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU BİSCOTTİ	140 kcal
Salı	BALLI CHÍA REÇELİ	35 kcal	ŞEHZADE KEBABİ	320 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	110 kcal
			TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI	205 kcal		
			FİRİNDA SEBZELİ İSTİRİDYE MANTARI	173 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		
08.04.26	PATATESLİ KALEM BÖREĞİ	175 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	120 kcal	MEYVELİ KEFİR	150 kcal

Çarşamba	REZENE ÇAYI	0 kcal	KURU FASULYE YEMEĞİ	220 kcal	MOZAİK KEK	156 kcal
			PIRINÇ PILAVI	205 kcal		
			KURU CACIK	135 kcal		
			SEMİZOTLU REYHANLI YEŞİL SALATA	35 kcal		

09.04.26	FINDIKLI ALTIN ÇÖREK	170 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	HURMA ÖZLÜ PUDİNG	200 kcal
Perşembe	EV YAPIMI KAYISI SUYU	110 kcal	TEPSİ ADANA KEBABI	400 kcal	MEYVE	95 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PILAVI	215 kcal		
			SOSLU KİNOA KÖFTESİ	165 kcal		
			HAYDARI	130 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ, ROKA SALATASI	65 kcal		

10.04.26	TAM BUĞDAY UNLU KAŞARLI CEP POĞAÇA	280 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	DAMLA ÇİKOLATALI KURABİYE	200 kcal
Cuma	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	MANTI	330 kcal	MEYVE	95 kcal
			FIRINDA SOSLU MEVSİM SEBZELERİ	150 kcal		
			BELUGA MERCİMEKLİ MANTI	315 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			SUMAKLI, CEVİZLİ YEŞİL SALATA	115 kcal		

13.04.26	SEBZELİ OMLET	90 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	NOHUT UNLU KETEN TOHUMLU GALETA	245 kcal
Pazartesi	DİL PEYNİRİ-20GR	64 kcal	TAZE FASULYE YEMEĞİ	180 kcal	MEYVE	95 kcal
	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI-20 GR	67 kcal	ACEM PILAVI (VEJETERYANLAR İÇİN ETSİZ VERİLECEK)	350 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	20 kcal	PANCARLI, ELMALI MARUL SALATASI	145 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	131 kcal				
	ZERDEÇALLI CEVİZLİ EKMEK	135 kcal				

14.04.26	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABİYE	135 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	85 kcal	NOKUL	286 kcal
Salı	EV YAPIMI ERİK SUYU	110 kcal	SALÇALI FIRIN KÖFTE-PARMAK PATATES İLE	435 kcal	PAPATYA ÇAYI	0 kcal
			SPAGETTİ (SOSLU/SOSSUZ)	215 kcal		
			SALÇALI MANTAR KÖFTESİ	185 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			NARLI, HAVUÇLU GÖBEK SALATA	105 kcal		

15.04.26	PEYNİRLİ GÖZLEME	280 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	120 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ KAKAOLU İRMİK TOPLARI	225 kcal
Çarşamba	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	MEYVE	95 cal
			PEYNİRLİ ERİŞTE	220 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ, MARUL SALATASI	50 kcal		

16.04.26	BAFRA PİDESİ	288 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ORMAN MEYVELİ LABNELİ KEK	288 kcal
Perşembe	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal	KIYMALI SEBZE GRATEN	378 kcal	EV YAPIMI LİMONATA	100 kcal
			PENNE MAKARNA (PESTO SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			KARABUĞDAYLI KABAK YEMEĞİ	230 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KİNOALI HAVUÇLU GÖBEK SALATA	165 kcal		

17.04.26	DIZMANA	220 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KAVALA KURABİYESİ	145 kcal
Cuma	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	110 kcal	SOSLU FIRIN SOMON (ALERJİSİ OLAN ÇOCUKLAR İÇİN KÖFTE)	235 kcal	PAPATYA ÇAYI	0 kcal
			FİRINDA KÜP PATATES, BİBER	185 kcal		
			PATLICAN KULELERİ	201 kcal		
			HUMUS	175 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		

20.04.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ	252 kcal
Pazartesi	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	50 kcal	ETLİ TACO	300 kcal	MEYVE	95 kcal
	ÜÇGEN PEYNİR-20GR	64 kcal	ELMA DİLİM PATATES	155 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	VEGAN TACO	200 kcal		
	KAYMAK, BAL	205 kcal	AYRAN	75 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU EKMEK	140 kcal	KARABUĞDAYLI, NARLI, MARUL SALATASI	122 kcal		

21.04.26	TALAŞ BÖREĞİ	288 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	TAM BUĞDAY UNLU ISLAK KEK	120 kcal
Salı	KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal	NOHUT YEMEĞİ	275 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	85 kcal		
			AVOKADO, HAVUÇ, ROKA SALATASI	165 kcal		

22.04.26	RENKLİ AKDENİZ POĞAÇASI	258 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	ÜZÜMLÜ TARÇINLI KURABİYE	130 kcal
Çarşamba	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal	BEYTİ KEBABİ	380 kcal	MEYVE	95 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PILAVI	210 kcal		
			NOHUT KÖFTELİ VEGAN BEYTİ	320 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			MAYDANOZLU HAVUÇ SALATASI	88 kcal		

23.04.26						
Perşembe						
	TATİL		TATİL		TATİL	

24.04.26	YÖRESEL LEZZETLER (AFYON)		YÖRESEL LEZZETLER (AFYON)		YÖRESEL LEZZETLER (AFYON)	
Cuma	MERCİMEKLİ BÜKME	260 kcal	SAKALA ÇARPAN ÇORBASI	150 kcal	DÜĞÜLÜ HAŞHAŞ TATLISI-BAL İLE TATLANDIRILMIŞ	300 kcal
	ÇİLEK ÇAYI	4 kcal	ZÜRBİYE YEMEĞİ	320 kcal		
			BUĞDAY PİLAVI	205 kcal		
			GÖÇE KÖFTESİ	290 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			ROKALI, KUZU KULAKLI, YEŞİL SALATA	45 kcal		

27.04.26	KAŞARLI OMLET	115 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	MUZLU SHAKE	190 kcal
Pazartesi	SÜZME PEYNİR-20GR	45 kcal	MACAR KÖFTE	380 kcal	KURUYEMİŞ (BADEM)	120 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20GR	56 kcal	ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ÇİTİR KABAK ÇUBUKLARI	150 kcal		
	CHERRY DOMATES, SALATALIK	20 kcal	HAVUÇ TARATOR	180 kcal		
	EV YAPIMI BALLI FINDIK EZMESİ	90 kcal	PANCAR, MAYDANOZ, MARUL SALATASI	75 kcal		
	KURU DOMATESLİ, KEKİKLİ TAM BUĞDAY EKMEK	155 kcal				

28.04.26	TUM BUĞDAY UNLU SEBZELİ ÇUBUK PIŞI	183 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	120 kcal	MOZAİK KEK	156 kcal
Salı	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE YEMEĞİ	167 kcal	MEYVE	95 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇLU SEMİZOTU SALATASI	45 kcal		

29.04.26	TAM BUĞDAY UNLU MİNİ BAZLAMA	140 kcal	TOYGA ÇORBASI	100 kcal	LİMONLU LABNE SOSLU MUFFİN	280 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI KAHVALTIK DOMATES SOSU	35 kcal	ETLİ BİBER DOLMASI	380 kcal	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal
			FİRİN MAKARNA	315 kcal		
			ETSİZ BİBER DOLMASI	245 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			TOROS SALATASI	95 kcal		

30.04.26	SAYA ÇÖREĞİ	250 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	PORTAKALLI ANNE KURABİYESİ	120 kcal
Perşembe	PAPATYA ÇAYI	0 kcal	KİLİS TAVA	395 kcal	MEYVE	95 kcal
			SADE BULGUR PİLAVI	205 kcal		
			MANTAR TAVA	250 kcal		
			TERETÜR	140 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ, TURP SALATASI	85 kcal		

* Vejeteryan menüler mavi renk ile belirtilmiştir.

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

- * 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

Gıda Üretimi Aşamalarının Hiç Birinde Alkol ve/veya Domuz ve Türevi Bileşenler Kullanılmamıştır.