

FİDE OKULLARI MAYIS MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.05.26						
Cuma	TATİL		TATİL		TATİL	
04.05.26						
Pazartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	120 kcal	MEYVE	95 kcal
	BEYAZ PEYNİR-20GR	57 kcal	NOHUT YEMEĞİ	275 kcal	KURUYEMİŞ (FINDIK)	120 kcal
	DİL PEYNİR-20GR	64 kcal	PIRINÇ PILAVI	205 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KURU CACIK	135 kcal		
	FRAMBUAZLI CHIA REÇELİ	35 kcal	KETEN TOHURLU HAVUÇLU MARUL SALATASI	80 kcal		
	PAPATYA ÇAYI	0 kcal				
05.05.26						
Salı	YÖRESEL LEZZETLER (HATAY)		YÖRESEL LEZZETLER (HATAY)		YÖRESEL LEZZETLER (HATAY)	
	KATIKLI EKMEK	155 kcal	MAHLUTA ÇORBASI	120 kcal	BAYRAM KÖMBESİ	250 kcal
	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	TEPSİ KEBABI	350 kcal	MEYVE	95 kcal
			SADE BULGUR PILAVI	205 kcal		
			ŞEYH MUALLA	250 kcal		
			KURU NANELİ AYRAN	75 kcal		
			ZAHTERLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		
06.05.26						
Çarşamba	KREP PIZZA	244 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	BALKABAĞI HELVASI	180 kcal
	KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal	FIRINDA SOSLU SOMON (ALERJİSİ OLAN ÇOCUKLAR İÇİN KÖFTE)	235 kcal	MEYVE	95 kcal
			FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	180 kcal		
			MELANZANE	260 kcal		
			HUMUS-TAHİN İLE	175 kcal		
			NARLI ROKALI YEŞİL SALATA	105 kcal		
07.05.26						
Perşembe	KÜLÇE ÇÖREĞİ	288 kcal	TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	90 kcal	DAMLA ÇİKOLATALI YULAFLI KURABIYE	255 kcal
	BALLU LABNE SOSU	110 kcal	ETLİ FAJİTA	300 kcal	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	120 kcal
			PIRINÇ PILAVI	205 kcal		
			MANTAR KÖFTESİ (SOSLU/SOSSUZ)	188 kcal		
			YARMA YOĞURTLAMA	100 kcal		
			HAVUÇ, MARUL, MOR LAHANA SALATASI	50 kcal		
08.05.26						
Cuma	FIRINDA ÇUBUK PİŞİ	183 kcal	TAZE NANELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	PORTAKAL SOSLU CHIA PUDİNG (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	310 kcal
	EV YAPIMI KAHVALTIK DOMATES SOSU	35 kcal	SPAGETTİ BOLOGNESE	300 kcal		
			FIRINDA MISIR UNLU KABAK ÇUBUKLARI	130 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			MAŞ FASULYELİ SEMİZOTU SALATASI	115 kcal		
11.05.26						
Pazartesi	OMLET	90 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	NOHUT UNLU AYÇEKİRDEKLİ GALETA	245 kcal
	DİL PEYNİR-20GR	64 kcal	KIYMALI SEBZE GRATEN	378 kcal	MEYVE	95 kcal
	KAŞAR PEYNİR-20GR	70 kcal	KUSKUS	205 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ SEBZE GRATEN	260 kcal		
	TEREYAĞI-BAL	205 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU CEVİZLİ EKMEK	115 kcal	REYHAN, HAVUÇ, ROKA SALATASI	40 kcal		
12.05.26						
Salı	KURU DOMATESLİ ZEYTİNLİ FOCACCIA EKMEĞİ	200 kcal	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	100 kcal	ELMALI TURTA	260 kcal
	PESTO SOSLU LABNE	60 kcal	SEBZELİ ŞİŞ KÖFTE	300 kcal	HİBİSKÜS ÇAYI	4 kcal
			TEREYAĞLI BULGUR PILAVI	205 kcal		
			FALALFEL-TAHİN SOS İLE	250 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ, MARUL SALATASI	70 kcal		
13.05.26						
Çarşamba	TAM BUĞDAY UNLU CANTIK	315 kcal	MINİ KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	TEREYAĞLI ÇİLEKLİ KURABIYE	263 kcal
	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	120 kcal
			CEVİZLİ ERİŞTE	220 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			MOZARELLA PEYNİRLİ YEŞİL SALATA	125 kcal		
14.05.26						
Perşembe	SÜZME PEYNİRLİ DOMATESLİ BAGEL SANDVIÇ	215 kcal	TOYGA ÇORBASI	100 kcal	KISIR	200 kcal
	EV YAPIMI ERİK SUYU	120 kcal	ANKARA TAVA	380 kcal	MEYVE	95 kcal
			FIRINDA SOSLU MEVSİM SEBZELERİ (KABAK, HAVUÇ, PATATES)	150 kcal		
			MANTARLI, ARPA ŞEHİRİYELİ RISOTTO	300 kcal		
			TERETÜR MEZESİ	140 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		
15.05.26						
Cuma	TAM BUĞDAY UNLU KRUVASAN POĞAÇA	145 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU SÜT DİLİMİ	235 kcal
	EV YAPIMI BALLI REYHANLI İÇECEK	110 kcal	LAZANYA	236 kcal	EV YAPIMI KAYISI SUYU	120 kcal
			KURU BÖRÜLCE KAVURMASI	230 kcal		
			VEGAN LAZANYA	210 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			YEŞİL ELMALI MOR LAHANA SALATASI	70 kcal		
18.05.26						
Pazartesi	SEBZELİ OMLET	90 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	85 kcal	KAKAOLU MUZLU SHAKE	190 kcal
	KEKİKLİ SUSAMLI PEYNİR TOPLARI	67 kcal	ET DÖNER-PARMAK PATATES İLE	380 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (LEBLEBİ, BADEM, FIDNIK)	252 kcal
	ÇEÇİL PEYNİRİ-20GR	56 kcal	PIRINÇ PILAVI	205 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KİNOA KÖFTESİ (SOSLU/SOSSUZ)	165 kcal		
	SALATALIK VE HAVUÇ DİLİMLERİ	20 kcal	AYRAN	75 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU EKMEK	140 kcal	MISIRLI MEVSİM SALATA	100 kcal		

19.05.26					
Salı	TATİL		TATİL		TATİL

20.05.26	ZERDEÇALLI CEVİZLİ EKMEK DİLİMLERİ (BAL İLE SERVİS)	280 kcal	SOĞUK AYRAN AŞI ÇORBASI	120 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ SABLE KURABIYE	240 kcal
Çarşamba	KUŞBURNU ÇAYI	0 kcal	ETLİ BIBER DOLMA	380 kcal	MEYVELİ KEFİR	120 kcal
			PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	255 kcal		
			ETSİZ BIBER DOLMA	245 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI GÖBEK SALATA	70 kcal		

21.05.26	YULAFLI MUZLU PANKEK	215 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	90 kcal	TAM BUĞDAY UNLU HURMA DOLGULU POĞAÇA	235 kcal
Perşembe	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	KURU FASULYE YEMEĞİ	220 kcal	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal
			ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			ÇACIK	85 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ SALATASI	70 kcal		

22.05.26	PATATESLİ GÖZLEME	280 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	BADEMİLİ KEŞKÜL (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	252 kcal
Cuma	SOĞUK NANE LİMON ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	MEYVE	95 kcal
			ELMA DİLİM PATATES	180 kcal		
			VEGAN BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			KUZUKULAKLI REYHANLI YEŞİL SALATA	45 kcal		

25.05.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ	252 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	227 kcal	MEYVE	95 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	PIRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ BEZELYE YEMEĞİ	126 kcal		
	TEREYAĞI-BAL	205 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU ALTIN ÇÖREK	170 kcal	KARABUĞDAYLI ROKA SALATASI	125 kcal		

26.05.26	KURU ÜZÜMLÜ TAM BUĞDAY UNLU MUFFIN	280 kcal				
Salı	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	120 kcal	TATİL		TATİL	

27.05.26					
Çarşamba	TATİL		TATİL		TATİL

28.05.26					
Perşembe	TATİL		TATİL		TATİL

29.05.26					
Cuma	TATİL		TATİL		TATİL

* 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 BAKLIYAT

Gıda üretimi aşamalarının hiç birinde alkol ve/veya domuz ve türevi bileşenler kullanılmamıştır.