

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

19.05.26					
Salı	TATİL		TATİL		TATİL

20.05.26	ZERDEÇALLI CEVİZLİ EKMEK DİLİMLERİ (BAL İLE SERVİS)	280 kcal	SÖĞÜK AYRAN AŞI ÇORBASI	120 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ SABLE KURABIYE	240 kcal
Çarşamba	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	ETLİ BİBER DOLMA	380 kcal	MEYVELİ KEFİR	120 kcal
			PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	255 kcal		
			ETSİZ BİBER 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 ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	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	SÖĞÜK 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	PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	SİYAH, 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.