

FİDE OKULLARI EKİM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.10.26	KIYMALI KOL BÖREĞİ	288 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	BADEM UNLU KURABIYE	165 kcal
Perşembe	REZENE ÇAYI	0 kcal	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	217 kcal	MEYVE	95 kcal
			TEREYAĞLI PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			KURU CACIK	135 kcal		
			SUMAKLI ÇOBAN SALATA	95 kcal		

02.10.26	TAM BUĞDAY UNLU BOLU SİMİDİ	287 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	95 kcal	HAVUÇLU, TARÇINLI KEK	225 kcal
Cuma	LİMONLU IHLAMUR	4 kcal	IZGARA KÖFTE+PARMAK PATATES	315 kcal	EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	120 kcal
			DOMATESLİ ARPA ŞEHRİYE PILAVI	205 kcal		
			FELLAH KÖFTESİ	225 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			DOMATES, ROKA, MARUL SALATASI	88 kcal		

05.10.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (LEBLEBİ, BADEM, FINDIK)	252 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20GR	64 kcal	ET FAJİTA	280 kcal	MEYVE	95 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20GR	56 kcal	SEBZELİ BULGUR PILAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	MANTAR KAVURMA	182 kcal		
	CHİALİ AHUDUDU REÇELİ	35 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU CEVİZLİ EKMEK	140 kcal	CHİA TOHUMLU ROKALI YEŞİL SALATA	80 kcal		
	PAPATYA ÇAYI	0 kcal				

06.10.26	MAHLEPLİ PASKALYA ÇÖREĞİ	128 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU PUDİNG	200 kcal
Salı	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	KIYMALI TAZE FASULYE YEMEĞİ	235 kcal	MEYVE	95 kcal
			SPAGETTİ (PESTO SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	185 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			REYHANLI DOMATES SALATASI	42 kcal		

07.10.26	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABIYE	135 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	60 kcal	ATOM KURABIYE	175 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI MEYVE SUYU	120 kcal	HAMBURGER	313 kcal	KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal
			ELMA DİLİM FIRIN PATATES	255 kcal		
			VEGAN BURGER	250 kcal		

			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ, MARUL, MOR LAHANA SALATASI	85 kcal		

08.10.26	TAM BUĞDAY UNLU CANTIK	315 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	100 kcal	HINDİSTAN CEVİZLİ BALLI İRMİK TOPLARI	255 kcal
Perşembe	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal	NOHUT YEMEĞİ	275 kcal	MEYVE	95 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	15 kcal		

09.10.26	KAKAOLU PANKEK	135 kcal	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	95 kcal	MOZAİK KEK	185 kcal
Cuma	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal	ETLİ BAHÇIVAN KEBABI	317 kcal	PAPATYA ÇAYI	0 kcal
			PENNE MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			ETSİZ BAHÇIVAN KEBABI	223 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ MARUL SALATASI	82 kcal		

12.10.26	MENEMEN	145 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	EV YAPIMI ORMAN MEYVELİ KEFİR	122 kcal
Pazartesi	SÜZME PEYNİR-20GR	45 kcal	MACAR GULAŞ	300 kcal	KURUYEMİŞ (FINDIK)	125 kcal
	DİL PEYNİRİ-20GR	64 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	SOĞANLI MANTAR TAVA	185 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	131 kcal	PEMBE SULTAN	75 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU EKMEK	140 kcal	AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	65 kcal		
	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal				

13.10.26	PATATESLİ GÖZLEME	288 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	KISIR	178 kcal
Salı	SİYAH ÇAY	0 kcal	KIYMALI KARNABAHAAR GRATEN	325 kcal	MEYVE	95 kcal
			DOMATESLİ SPAGETTİ	205 kcal		
			ETSİZ KARNABAHAAR GRATEN	267 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			YEŞİL ELMA, MOR LAHANA, MARUL SALATASI	105 kcal		

14.10.26	NOHUT UNLU AYÇEKİRDEKLİ GALETA	245 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	90 kcal	TARÇINLI RULO ÇÖREK	298 kcal
Çarşamba	ELMA ÇAYI	4 kcal	ETLİ SİRON	332 kcal	PAPATYA ÇAYI	0 kcal
			FIRINDA SOSLU KIŞ SEBZELERİ	154 kcal		
			MERCİMEKLİ SİRON	250 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇ, TURP, MARUL SALATASI	65 kcal		

15.10.26	MISIR UNLU KIYIR POĞAÇA	203 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	110 kcal	YOĞURT SOSLU ELMALI KEK	285 kcal
Perşembe	EV YAPIMI VİŞNE SUYU	110 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	NANE LİMON ÇAYI	4 kcal
			AVCI BÖREĞİ	255 kcal		,
			YOĞURT	120 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ, MARUL SALATASI	54 kcal		

16.10.26	KUŞ ÜZÜMLÜ FINDIKLI ALTIN ÇÖREK	170 kcal	MEVSİM SEBZE ÇORBASI	54 kcal	BITTER ÇİKOLATALI KRUVASAN POĞAÇA	175 kcal
Cuma	TEREYAĞI BAL	205 kcal	ÇİFTLİK KÖFTE	323 kcal	MEYVE	95 kcal
			TATLI LORLU ERIŞTE	222 kcal		
			SEBZELİ KİNOA KÖFTESİ	165 kcal		
			YARMA YOĞURTLAMA	156 kcal		
			ROKA, TURP, MOR LAHANA SALATASI	65 kcal		

19.10.26	OMLET	85 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	EV YAPIMI GRANOLA	210 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20GR	57 kcal	ETLİ KIŞ TURLUSÜ	285 kcal	MEYVELİ YOĞURT (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	165 kcal
	DİL PEYNİRİ-20GR	64 kcal	PENNE MAKARNA (PESTO SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI KIŞ TURLUSÜ	188 kcal		
	MARUL, SALATALIK	15 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAHİN-PEKMEZ	205 kcal	TABBULE SALATASI	110 kcal		
	ZERDEÇALLİ TAM BUĞDAY UNLU EKMEK	140 kcal				
	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal				

20.10.26	MARAŞ ÇÖREĞİ	167 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU BISCOTTİ	140 kcal
Salı	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal	ADANA KEBABI	320 kcal	SOĞUK ŞEFTALİ ÇAYI	100 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	205 kcal		
			SEBZELİ MANTAR KAVURMA	192 kcal		
			HAYDARI	125 kcal		
			HAVUÇ, ROKA, MARUL SALATASI	56 kcal		

21.10.26	GİRİT SİMİDİ	250 kcal	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	100 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ TAHİNLİ KURABİYE	180 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI MEYVE SUYU	120 kcal	EV YAPIMI PİZZA	354 kcal	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal
			FIRINDA ELMA DİLİMİ PATATES KIZARTMASI	155 kcal		
			VEGAN PİZZA	330 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	65 kcal		

22.10.26	KIYMALI KAPALI MİNİ PİDE	210 kcal	MINİ KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	120 kcal	BALLI SÜT DİLİMİ	135 kcal
Perşembe	REZENE ÇAYI	0 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	MEYVE	95 kcal
			TEREYAĞLI PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI CACIK	100 kcal		
			SUMAKLI ÇOBAN SALATA	60 kcal		

23.10.26	KREP-TAHİN PEKMEZ İLE	255 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	İRMİKLİ ORMAN MEYVELİ MUHALLEBİ	200 kcal
Cuma	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal	BELEN TAVA	350 kcal		
			ARPA ŞEHRİYE PILAVI	205 kcal		
			MANTARLI BELEN TAVA	220 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KETEN TOHUMU, MOR LAHANA, HAVUÇ SALATASI	55 kcal		

26.10.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	100 kcal	KARIŞIK KURUYEMIŞ (BADEM, FINDIK, KURU ÜZÜM, LEBLEBİ)	252 kcal
Pazartesi	SÜZME PEYNİR-20GR	55 kcal	NOHUT TAVA	147 kcal	MEYVE	95 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20GR	56 kcal	TEREYAĞLI BULGUR PILAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	PEMBE SULTAN	75 kcal		
	EV YAPIMI KAKAOLU FINDIK EZMESİ	90 kcal	NARLI ROKA SALATASI	45 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU EKMEK	140 kcal				
	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal				

27.10.26	YULAF UNLU KARIŞIK TOHURLU GEVREK	178 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	HURMA DOLGULU KURABIYE	235 kcal
Salı	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	BEYTİ KEBABİ	342 kcal	MEYVE	95 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PILAVI	205 kcal		
			FALAFEL-TAHİN SOS İLE	280 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	65 kcal		

28.10.26	TAM BUĞDAYLI KAŞARLI MİNİ BAZLAMA	150 kcal				
Çarşamba	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal				

29.10.26						
Perşembe						
	TATİL		TATİL		TATİL	

30.10.26	SİMİT POÇAÇA	182 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	95 kcal	İSPANAKLI CUP KEK (BALLI LABNE İLE SERVİS)	220 kcal
Cuma	EV YAPIMI ERİK SUYU	110 kcal	FİRINDA KIYMALI SEBZE GRETEN	320 kcal	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal
	SÜZME PEYNİR-20GR	55 kcal	LİNGUİNİ (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
	ÜÇGEN PEYNİR-20GR	64 kcal	ETSİZ SEBZE GRATEN	220 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
			ELMA, MOR LAHANA, MARUL SALATASI	115 kcal		

* Vejetaryen 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.