

FİDE OKULLARI EYLÜL MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
14.09.26	MENEMEN	145 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	95 kcal	KAKAOLU MUZLU SHAKE	186 kcal
Pazartesi	LOR PEYNİRİ-20GR	57 kcal	ETLİ TAZE FASULYE YEMEĞİ	235 kcal	KURUYEMİŞ (BADEM)	125 kcal
	DİL PEYNİRİ-20GR	64 kcal	BURGU MAKARNA (NAPOLİTEN SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE YEMEĞİ	185 kcal		
	TEREYAĞI-BAL	205 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	KARABUĞDAYLI MARUL SALATASI	115 kcal		
	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal				

15.09.26	FIRINDA TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ ÇUBUK PİŞİ	183 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	CEVİZLİ TAHİNLİ SARMA ÇÖREK	258 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ ŞEFTALİ SUYU	125 kcal	NOHUT YEMEĞİ	275 kcal	MEYVE	95 kcal
			TEREYAĞLI PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			NANELİ KURU CACIK	135 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ, MARUL SALATASI	65 kcal		

16.09.26	TAM BUĞDAY UNLU KRUVASAN POĞAÇA	170 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU KURU ÜZÜMLÜ KURABİYE	235 kcal
Çarşamba	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal	HASANPAŞA KÖFTE	315 kcal	EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	120 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	205 kcal		
			SEBZELİ KİNOA KÖFTESİ	165 kcal		
			YOĞURT	125 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		

17.09.26	KIYMALI CANTİK	315 kcal	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	100 kcal	ELMALI TARÇINLI KEK	295 kcal
Perşembe	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal	ETLİ BİBER VE KABAK DOLMASI	380 kcal	SOĞUK HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal
			PEYNİRLİ MİDYE BÖREĞİ	280 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BİBER VE KABAK DOLMASI	245 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			DOMATESLİ ROKA SALATASI	88 kcal		

18.09.26	YULAFLI KAKAOLU PANKEK-BAL İLE SERVİS	135 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ BALLI İRMİK TOPLARI	255 kcal
Cuma	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	SEBZELİ SAC KAVURMA	210 kcal	MEYVE	95 kcal
			ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			KARAMELİZE SOĞANLI İSTİRİDYE MANTARI	182 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			REYHANLI YEŞİL SALATA	32 kcal		

21.09.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK, BADEM, LEBLEBİ)	252 kcal
Pazartesi	SÜZME PEYNİR-20GR	45 kcal	ORMAN KEBABI	345 kcal	ORMAN MEYVELİ BALLI KEFİR	120 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20GR	56 kcal	TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI MEVSİM TÜRLÜ	188 kcal		
	DOMATES, SALATALIK	20 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	CHİALİ VİŞNE REÇELİ-BAL İLE TATLANDIRILMIŞ	35 kcal	ELMALI KURU ÜZÜMLÜ YEŞİL SALATA	105 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU EKMEK	140 kcal				
	PAPATYA ÇAYI	0 kcal				

22.09.26	EV YAPIMI TAM BUĞDAY UNLU YULAFLI AÇMA	220 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU SÜT DİLİMİ	135 kcal
Salı	EV YAPIMI KAYISI SUYU	120 kcal	KIYMALI LAZANYA	276 kcal	ÇİLEK SUYU	110 kcal
			PİLAKİ	183 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	210 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KETEN TOHURLU HAVUÇLU MARUL SALATASI	80 kcal		

23.09.26	TAM BUĞDAY UNLU MİNİ BAZLAMA	140 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	SUMAKLI PATATES SALATASI	150 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI KAHVALTILIK DOMATES SOS	35 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	MEYVE	95 kcal
			PEYNİRLİ ERİŞTE	222 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			SEMİZOTLU ÇOBAN SALATA	95 kcal		

24.09.26	NOHUT UNLU AYÇEKİRDEKLİ GALETA	245 kcal	FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBASI	100 kcal	TAM BUĞDAY UNLU HURMA DOLGULU KURABIYE	235 kcal
Perşembe	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal	FİDE MANTI	254 kcal	TARÇINLI ELMA ÇAYI	4 kcal

			ZEYTİNYAĞLI KABAK SIYIRMA	130 kcal		
			BELUGA MERCİMEKLİ FİDE MANTI	241 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		

25.09.26	KREP-TAHİN PEKMEZ İLE	255 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	LOR PEYNİRLİ GÖZLEME	280 kcal
Cuma	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	DOMATES SOSLU MİTİTE KÖFTE-PATATES PÜRESİ İLE	295 kcal	MEYVE	95 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			FALAFEL-TAHİN SOS İLE	280 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	131 kcal		
			KURU KAYISILI MOZARELLA PEYNİRLİ YEŞİL SALATA	122 kcal		

28.09.26	BEYAZ PEYNİRLİ OMLET	140 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	EV YAPIMI GRANOLA	210 kcal
Pazartesi	DİL PEYNİRİ-20GR	64 kcal	SPAGETTİ BOLOGNESE	300 kcal	MEYVE PARÇALI YOĞURT-BAL İLE TATLANDIRILMIŞ	165 kcal
	SALATALIK HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	FIRINDA SOSLU MEVSİM SEBZELERİ	155 kcal		
	EV YAPIMI BALLI FINDIK EZMESİ	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	SİYAH YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ÇİLEKLİ SEMİZOTU SALATASI	70 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU TOHURLU EKMEK	144 kcal				
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

29.09.26	TAM BUĞDAY UNLU MİNİ PİZZA	225 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU ISLAK KEK	125 kcal
Salı	EV YAPIMI KARIŞIK MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	285 kcal	MEYVE	95 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			ETSİZ FIRIN GÜVEÇ	220 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KİNOALI MARUL SALATASI	112 kcal		

30.09.26	ALTIN ÇÖREK	170 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	95 kcal	CEVİZLİ KURU KAYISILI İNCİRLİ ATOM KURABİYE	175 kcal
Çarşamba	BALLI FISTIK EZMESİ	95 kcal	TAS KEBABI	300 kcal	EV YAPIMI VİŞNE SUYU	110 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	205 kcal		
			FIRINDA KAŞARLI MANTAR	180 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		

		KARIŞIK MEVSİM SALATA	54 kcal	
--	--	-----------------------	---------	--

* Vejeteryan menüler mavi renk ile belirtilmiştir.

i (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.

