FİDE OKULLARI KASIM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
02.11.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	NOHUT UNLU AYÇEKİRDEKLİ GALETA	245 kcal
Pazartesi	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	50 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	320 kcal	MEYVE	95 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	205 kcal		
	PARMAK HAVUÇ VE SALATALIK	15 kcal	SEBZELİ MANTAR SOTE	186 kcal		
	AHUDUDULU CHİA REÇELİ (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	30 kcal	LABNELİ HAYDARİ	125 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEK	140 kcal	KIRMIZI KİNOALI YEŞİL SALATA	101 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				
03.11.26	TAHİNLİ CEVİZLİ KRUVASAN POĞAÇA	295 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	EV YAPIMI BİTTER ÇİKOLATALI ÇÖREK	270 kcal
Salı	TARÇINLI AYVA ÇAYI	5 kcal	ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	265 kcal	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal
			ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			ETSİZ BEZELYE YEMEĞİ	180 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇLU TURPLU MEVSİM SALATA	85 kcal		
04.11.26	PEYNİRLİ GÖZLEME	295 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	60 kcal	YABAN MERSİNLİ LABNE SOSLU MUFFİN	210 kcal
Çarşamba	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	TEKİRDAĞ KÖFTE-DOMATES BİBER İLE	285 kcal	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal
			BURGU MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			MANTAR KÖFTESİ-DOMATES BİBER İLE	245 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			YEŞİL ELMALI GÖBEK SALATASI	95 kcal		
05.11.26	FIRINDA KIYMALI PATATESLİ KALEM BÖREĞİ	153 kcal	EZOGELİN ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU KURU ÜZÜMLÜ KURABİYE	180 kcal
Perşembe	PORTAKAL SUYU	95 kcal	GEMİCİ USULÜ KURU FASULYE	217 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	85 kcal
			SADE PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			KURU CACIK	135 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal		
06.11.26	FOCACCİA-PESTO SOSLU LABNE İLE	195 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU PUDİNG	200 kcal
Cuma	HİBİSKUS ÇAYI	0 kcal	LAZANYA	276 kcal	MEYVE	95 kcal
			FIRINDA SOSLU MEVSİM SEBZELERİ	155 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	210 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			TABBULE SALATASI	110 kcal		
09.11.26	PATATESLİ OMLET	115 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	EV YAPIMI ORMAN MEYVELİ KEFİR	125 kcal
Pazartesi	SÜZME PEYNİR-20 GR	45 kcal	TAS KEBABI	300 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (LEBLEBİ-BADEM-FINDIK)	252 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20 GR	56 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		

	KURU KAYISI, CEVİZ	106 kcal	KİNOA KÖFTESİ	165 kcal		
	KAYMAK, BAL	205 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	NARLI KURU BÖRÜLCE SALATASI	112 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

10.11.26	GİRİT SİMİDİ (KULURAÇA)	175 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	HURMA PÜRELİ YULAFLI BİSKÜVİ	135 kcal
Salı	NANE LİMON ÇAYI	4 kcal	KIYMALI SEBZE GRATEN	325 kcal	MEYVE	95 kcal
			PEYNİRLİ ERİŞTE	222 kcal		
			ETSİZ SEBZE GRATEN	267 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			ROKA, HAVUÇ, MARUL SALATASI	56 kcal		

11.11.26	TAM BUĞDAYLI MİNİ BAZLAMA	200 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	ELMALI CEVİZLİ KURABİYE	187 kcal
Çarşamba	EV YAPIMI KAHVALTILIK SOS	20 kcal	MANTI	320 kcal	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI PIRASA YEMEĞİ	185 kcal		
			BELUGA MERCİMEKLİ MANTI	315 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			ARMUTLU YEŞİL SALATA	145 kcal		

12.11.26	TAM BUĞDAY UNLU KREP-TAHİN PEKMEZ İLE	230 kcal	SEBZE ÇORBASI	55 kcal	BİBERLİ EKMEK	193 kcal
Perşembe	KARANFİLLİ AYVA ÇAYI	4 kcal	FIRIN KÖFTE-PARMAK PATATES İLE	315 kcal	MUZLU SÜT	175 kcal
			PENNE MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			FALAFEL-TAHİN SOS İLE	280 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	131 kcal		
			ROKA MOR LAHANA MARUL SALATASI	55 kcal		

13.11.26	KIYMALI TAM BUĞDAY UNLU CANTIK	315 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	100 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU ISLAK KEK	120 kcal
Cuma	EV YAPIMI MEYVE SUYU	100 kcal	NOHUT TAVA	275 kcal	MEYVE	95 kcal
			SADE PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇ TURP MARUL SALATASI	85 kcal		

16.11.26						
Pazartesi	**TATİL**		**TATİL**		**TATİL**	

17.11.26						
Salı	**TATİL**		**TATİL**		**TATİL**	

18.11.26	**TATİL**		**TATİL**		**TATİL**	
Çarşamba						

19.11.26	**TATİL**		**TATİL**		**TATİL**	
Perşembe						

20.11.26	**TATİL**		**TATİL**		**TATİL**	
Cuma						

23.11.26	MENEMEN	145 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	ÇEÇİL PEYNİR-20 GR	56 kcal	ET DÖNER-ELMA DİLİM PATATES	380 kcal	KURUYEMİŞ (FINDIK)	252 kcal
	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI-20 GR	67 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	ROKA, DEREOTU, MAYDANOZ	5 kcal	KARAMELİZE SOĞANLI MANTAR	180 kcal		
	TAHİN-PEKMEZ	205 kcal	AYRAN	75 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MOR LAHANA HAVUÇ MARUL SALATASI	64 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

24.11.26	KIYMALI BAFRA PİDESİ	215 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	100 kcal	NOKUL	155 kcal
Salı	IHLAMUR ÇAYI	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	MEYVE	95 kcal
			PATATESLİ KOL BÖREĞİ	255 kcal		
			YARMA YOĞURTLAMA	156 kcal		
			KETEN TOHUMU, MOR LAHANA, HAVUÇ SALATASI	55 kcal		

25.11.26	PEYNİRLİ MARULLU CEP POĞAÇA	284 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU FINDIKLI MUFFİN	230 kcal
Çarşamba	KARANFİLLİ AYVA ÇAYI	4 kcal	HASANPAŞA KÖFTE	315 kcal	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	205 kcal		
			PATATES PÜRELİ MANTAR DOLMASI	285 kcal		
			TERETÜR MEZESİ	140 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		

26.11.26	KREP PİZZA	244 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	BADEM UNLU KURABİYE	165 kcal
Perşembe	NANELİ LİMONATA	100 kcal	ETLİ BİBER DOLMA	380 kcal	BALLI MUZLU SHAKE	186 kcal
			SUSAMLI KAŞARLI PATATES KAVURMASI	235 kcal		
			ETSİZ BİBER DOLMA	245 kcal		

			YOĞURT	120 kcal		
			ROKA TURP HAVUÇ SALATASI	65 kcal		

27.11.26	PEYNİRLİ MUSKA BÖREK	275 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	100 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ İRMİK TOPLARI	255 kcal
Cuma	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	SPAGETTİ BOLOGNESE	300 kcal	MEYVE	95 kcal
			SEBZE BUKETİ	155 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			PORTAKALLI CEVİZLİ KIVIRCIK SALATASI	155 kcal		

30.11.26	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	EZOGELİN ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ	252 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20GR	64 kcal	MARAŞ TAVA	355 kcal	MEYVE	95 kcal
	DİL PEYNİRİ-20GR	64 kcal	SADE PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	BİBERLİ MANTAR TAVA	185 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	15 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	ROKALI BÖRÜLCE SALATASI	110 kcal		
	IHLAMUR ÇAY	0 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:

EKER SÜT ÜRÜNLERİ
FİLİZ MAKARNA
SAĞLAM ET
ZÜMRA TARIM
SC SELF TOPTAN GIDA
TELLİOĞLU UN
HÜNKAR BAKLİYAT

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