

FİDE OKULLARI ARALIK MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.12.25	OMLET	85 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	İZMİR KÖFTE	270 kcal	KURUYEMİŞ	252 kcal
	KAŞAR PEYNİR-20 GR	64 kcal	PENNE MAKARNA	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	PATATESLİ YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	250 kcal		
	MARUL, PARMAK HAVUÇ	15 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	CEVİZLİ TAM BUĞDAY EKMEK	85 kcal	NARLI KİNOALİ YEŞİL SALATA	165 kcal		
	BALLI CHİA REÇELİ	30 kcal				
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

02.12.25	TAM TAHILLI MİNİ BAZLAMALI SOĞUK SANDVİÇ	200 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	95 kcal	ELMALI KURABIYE	137 kcal
Salı	PORTAKAL SUYU	95 kcal	NOHUT YEMEĞİ	275 kcal	AYVA ÇAYI	4 kcal
			ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	210 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	15 kcal		

03.12.25	KAKAOLU PANKEK (BAL İLE SERVİS)	135 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	NOKUL	155 kcal
Çarşamba	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal	FIRINDA KIYMALI SEBZE GRATEN	378 kcal	MEYVE	95 kcal
			KUSKUS	205 kcal		
			KIŞ TÜRLÜSÜ	143 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			MANDALİNALI AKDENİZ SALATASI	145 kcal		

04.12.25	BAFRA PİDESİ	288 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU ISLAK KEK	120 kcal
Perşembe	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal	SAC KAVURMA	355 kcal	ŞEFTALİ SUYU	100 kcal
			TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI	200 kcal		
			PORTAKALLI KEREVİZ YEMEĞİ	55 kcal		
			COLESLAW SALATA	155 kcal		
			HAVUÇLU ROKA SALATASI	145 kcal		

05.12.25	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABIYE	135 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	BALKABAĞI HELVASI	182 kcal
Cuma	NANE LİMON ÇAYI	4 kcal	ISPANAK YEMEĞİ	210 kcal	MEYVE	95 kcal
			TATLI LORLU BURGU MAKARNA	220 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KARABUĞDAYLI NARLI MARUL SALATASI	122 kcal		

08.12.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	95 kcal	NOHUT UNLU AYÇEKİRDEKLİ GALETA	245 kcal
Pazartesi	DİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	ETLİ FAJİTA	285 kcal	MEYVE	95 kcal
	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	50 kcal	ŞEHRİYELİ BULGUR PILAVI	205 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	131 kcal	MANTARLI FAJİTA	173 kcal		
	CEVİZ İÇİ	40 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	KEKİKLİ ZEYTİNLİ EKMEK	85 kcal	NARLI YEŞİL MERCİMEKLİ HAVUÇLU SALATA	155 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

09.12.25	PEYNİRLİ MUSKA BÖREK	150 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	PORTAKALLI KURABIYE	157 kcal
Salı	HİBİSKÜS ÇAYI	0 kcal	KARNABAHAAR PANE	101 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			ETLİ ŞAH PILAVI	290 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			TABBULE SALATASI	110 kcal		

10.12.25	BALLI FISTIK EZMESİ	95 kcal	KURUTONLU DOMATES ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞLİ YULAFLI HURMA BAR	185 kcal
Çarşamba	KURU ÜZÜMLÜ KEÇİBOYNUZU UNLU FINDIKLI EKMEK	162 kcal	İNEGÖL KÖFTE-FIRIN PATATES İLE	328 kcal	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal
			PİYAZ	250 kcal		
			SİNKONTA	175 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		

11.12.25	KREP PIZZA	244 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	100 kcal	KAKAOLU FINDIKLI MUFFİN	230 kcal
Perşembe	NANELİ LİMONATA	100 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal
			CEVİZLİ ERIŞTE	220 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			SUMAKLI PATATES SALATASI	105 kcal		

12.12.25	PATATESLİ GÖZLEME	275 kcal	TAZE NANELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	BADEM UNLU KURABIYE	165 kcal
Cuma	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	ETLİ BAHÇEVAN KEBABI	317 kcal	BALLI MUZLU SHAKE	186 kcal
			TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI	205 kcal		
			ETSİZ BAHÇEVAN KEBABI	223 kcal		
			AYVALI KEREVİZ YOĞURTLUSU	182 kcal		
			MOR LAHANALI MAYDANOZLU YEŞİL SALATA	55 kcal		

15.12.25	MENEMEN	145 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	70 kcal	KURUYEMİŞ	252 kcal
Pazartesi	ÇEÇİL PEYNİR-20 GR	56 kcal	ROSTO KÖFTE-PATATES PÜRESİ İLE	372 kcal	MEYVE	95 kcal
	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI-20 GR	67 kcal	LİNGUİNİ	205 kcal		
	ROKA, DEREOTU, MAYDANOZ	5 kcal	SEBZELİ KİNOA KÖFTESİ	165 kcal		
	TEREYAĞI, BAL	205 kcal	AYRAN	75 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	85 kcal	HAVUÇLU BROKOLİLİ MARUL SALATASI	67 kcal		
	SIYAH ÇAY	0 kcal				

16.12.25	LORLU SEBZELİ MUFFİN	185 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	95 kcal	GİRİT SİMİDİ (KLURAÇA)	175 kcal
Salı	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal	BARBUNYA YEMEĞİ	150 kcal	MEYVE	95 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			YEŞİL ELMALI MEVSİM SALATA	145 kcal		

17.12.25	EV YAPIMI KAHVALTILIK SOS	20 kcal	ARPA ŞEHRİYE ÇORBASI	95 kcal	LABNELİ ORMAN MEYVELİ KEK	288 kcal
Çarşamba	TAM BUĞDAYLI CEVİZLİ BAGEL	135 kcal	TAS KEBABI	371 kcal	KAYISI SUYU	95 kcal
			ZERDEÇALLI BULGUR PİLAVI	200 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KROKET	165 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	110 kcal		
			BÖRÜLCE SALATASI	90 kcal		

18.12.25	KREP-FISTIK EZMESİ İLE SERVİS	186 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	100 kcal	BALKABAKLI İRMİK MUHALLEBİSİ (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	225 kcal
Perşembe	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal	PATATESLİ İSPANAK GRATEN	280 kcal		
			PENNE MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		

			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇ, TURP, MOR LAHANA SALATASI	85 kcal		

19.12.25	DEREOTLU PEYNİRLİ POĞAÇA	213 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	TUZLU KIYIR KURABİYE	152 kcal
Cuma	REZENE ÇAYI	0 kcal	SPAGETTİ BOLOGNESE	300 kcal	MEYVE	95 kcal
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	110 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			AVOKADOLU MAYDANOZLU GÖBEK SALATA	95 kcal		

22.12.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ	252 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	İSVEÇ KÖFTE (SOSLU/SOSSUZ)	265 kcal	MEYVE	95 kcal
	HELLİM PEYNİR-20 GR	65 kcal	DOMATESLİ BULGUR PILAVI	205 kcal		
	PARMAK HAVUÇ, SALATALIK	15 kcal	MANTAR KÖFTESİ (SOSLU/SOSSUZ)	260 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	BÖĞÜRTLENLİ CHİA REÇELİ	30 kcal	AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	85 kcal				
	SIYAH ÇAY	0 kcal				

23.12.25	KIYMALI KALEM BÖREĞİ	1555 kcal	KEMALPAŞA ÇORBASI	90 kcal	MEYVELİ CHİA PUDİNG	200 kcal
Salı	BITKİ ÇAYI	0 kcal	KURU FASULYE YEMEĞİ	167 kcal	MEYVE	95 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			NANELİ KURU CACIK	100 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	15 kcal		

24.12.25	KRUVASAN POĞAÇA	135 kcal	SEBZE ÇORBASI	55 kcal	LİMONLU HAŞHAŞLI KEK	220 kcal
Çarşamba	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	DANA KÜŞLEME-IZGARA DOMATES BİBER İLE SERVİS	355 kcal	ŞEFTALİ SUYU	100 kcal
			FIRINDA SÜTLÜ PATATES GRATEN	205 kcal		
			DOMATES SOSLU YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	255 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			PORTAKALLI CEVİZLİ KIVIRCIK SALATASI	155 kcal		

25.12.25	CANTIK	315 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	DAMLA ÇİKOLATALI ÇÖREK	270 kcal
-----------------	--------	----------	------------------	---------	------------------------	----------

Perşembe	NANE LİMON ÇAYI	4 kcal	KIYMALI PIRASA YEMEĞİ	150 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	85 kcal
			KELEBEK MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PIRASA YEMEĞİ	70 kcal		
			PEMBE SULTAN	75 kcal		
			KURU ÜZÜMLÜ NARLI YEŞİL SALATA	77 kcal		

26.12.25	YULAFLI MUZLU PANKEK-BAL İLE SERVİS	135 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	KAYISILI İNCİRLİ CEVİZLİ ATOM KURABİYE	138 kcal
Cuma	TARÇINLI ELMA ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal
			FIRINDA BAHARATLI ELMA DİLİM PATATES	155 kcal		
			VEGAN BURGER	255 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇLU MOR LAHANA SALATASI	85 kcal		

29.12.25	OMLET	85 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	MOZARELLA PEYNİR-20GR	50 kcal	KÖFTELİ BEZELYE YEMEĞİ	227 kcal	KURUYEMIŞ	252 kcal
	SÜZME PEYNİR-20 GR	45 kcal	TEREYAĞLI TEL ŞEHRIYELİ BULGUR PILAVI	200 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ BEZELYE YEMEĞİ	126 kcal		
	KAKAOLU FINDIK KREMASI- BAL İLE TATLANDIRILMIŞ	90 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU CIABATA EKMEĞİ	85 kcal	NARLI MAŞ FASULYELİ ROKA SALATASI	86 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

30.12.25	PEYNİRLİ MARULLU CEP POĞAÇA	284 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	95 kcal	CEVİZLİ ÜZÜMLÜ ANNE KURABİYESİ	128 kcal
Salı	KARANFİLLİ AYVA ÇAYI	4 kcal	NOHUT TAVA	244 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			TERETÜR MEZESİ	140 kcal		
			YABAN MERSİNLİ İSPANAKLI YEŞİL SALATA	45 kcal		

31.12.25	YÖRESEL LEZZETLER (KAYSERİ)		YÖRESEL LEZZETLER (KAYSERİ)		YÖRESEL LEZZETLER (KAYSERİ)	
Çarşamba	DEVELİ CIVIKLISI	388 kcal	KESME ÇORBASI	100 kcal	NEVZİNE TATLISI-BAL VE PEKMEZ İLE TATLANDIRILMIŞ	300 kcal
	BITKİ ÇAYI	0 kcal	KAYSERİ MANTISI	330 kcal		
			BELUGA MERCİMEKLİ MANTI	315 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇLU TURPLU MARUL SALATASI	85 kcal		

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2019'a göre yaş gruplarının günlük diyetle alması önerilen enerji gereksinimleri aşağıda belirtilmiştir:

* 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