



## FİDE OKULLARI ARALIK MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>01.12.23</b>	KIYMALI MİNİ PİDE	178 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK	160 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜSÜ	143 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PILAVI	147 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-SOSLU	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DEREOTLU NOHUTLU MARUL SALATASI	81 kcal		
<b>04.12.23</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	KURU FASULYE	206 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR-20 gr	64 kcal	PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	CACIK	42 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
<b>05.12.23</b>	DEREOTLU KAŞARLI POĞAÇA	186 kcal	SEBZE ÇORBASI	52 kcal	YULAFLI BALKABAĞI TOPLARI	114 kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	SOSLU TİRE ŞİŞ KÖFTE (TIRNAK PİDE İLE)	273 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ KUSKUS	176 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TURP SALATASI	68 kcal		
<b>06.12.23</b>	TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ MİNİ PİZZA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
<b>Çarşamba</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KIYMALI İSPANAK	131 kcal	MEYVE	48 kcal
			SPAGETTİ	204 kcal		
			KIYMASIZ İSPANAK	115 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATASI	52 kcal		

<b>07.12.23</b>	FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREĞİ	183 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	83 kcal	PORTAKALLI YULAF LI KEK	165 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	TAS KEBABI	251 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			HAVUÇLU PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			MANTAR SOTE	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA	64 kcal		

<b>08.12.23</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ TAHINLI KURABIYE	120 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	FIRINDA PATATES OTURTMA	298 kcal	KIŞ ÇAYI	0 kcal
			YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-SOSLU	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MAYDANOZLU NOHUTLU MARUL SALATASI	81 kcal		

<b>11.12.23</b>	SEBZELİ OMLET	85 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ETLİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR-20 gr	64 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	99 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	HAVUÇ-TURP-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>12.12.23</b>	TAMBUĞDAY UNLU KREP LABNELİ	183 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	YULAF LI HAVUÇ TOPLARI	114 kcal
<b>Salı</b>	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	BEYTİ KEBABI	294 kcal	MEYVE	48 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			PATATESLİ BEYTİ KEBABI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI ROKA SALATASI	64 kcal		

<b>13.12.23</b>	PIRASALI KALEM BÖREK	155 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KARIŞIK TOHURLU TAM BUĞDAY UNLU GEVREK	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			SEBZELİ ERİŞTE	240 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI GÖBEK SALATA	82 kcal		

<b>14.12.23</b>	TAM BUĞDAY UNLU KIYMALI CANTIK	113 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	MOZAİK KEK	193 kcal
<b>Perşembe</b>	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	TAS KEBABI-FIRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATESLİ	260 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	72 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			FIRINDA KABAK TATLISI TAHİNLİ	140 kcal		

<b>15.12.23</b>	KAKAOLU PANKEK	114 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA	186 kcal
<b>Cuma</b>	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	VİŞNE KOMPOSTOSU	36 kcal
			SOSLU/SOSSUZ BURGU MAKARNA	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YARPRAK SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	68 kcal		

<b>18.12.23</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBA	75 kcal	KURUYEMİŞ FINDIK	252 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	199 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR-20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FIRINDA KAŞARLI MANTAR	125 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	TULUM PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>19.12.23</b>	PEYNİRLİ GÖZLEME	120 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
<b>Salı</b>	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	KIYMALI KARNABAHAHAR YEMEĞİ	251 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRIN MAKARNA	249 kcal		
			ETSİZ KARNABAHAHAR	185 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>20.12.23</b>	KURU DOMATESLİ TAZE OTLU POĞAÇA	125 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	LİMONLU KURABIYE (ŞEKERSİZ TAM BUĞDAY UNLU)	120 kcal
<b>Çarşamba</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			FIRINDA SOSLU PATATES	154 kcal		
			SEBZE BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>21.12.23</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP	156 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	125 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
<b>Perşembe</b>	BITKİ ÇAYI	0 kcal	NOHUT	147 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

<b>22.12.23</b>	FIRINDA PIŞI	120 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	PORTAKALLI TART	150 kcal
<b>Cuma</b>	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	148 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			FESLEĞEN SOSLU MAKARNA	205 kcal		
			ETSİZ GÜVEÇ	120 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI KİNOA SALATASI	95 kcal		

<b>25.12.23</b>	OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURUYEMİŞ-BADEM	125 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ	121 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ	64 kcal	SOSLU/SOSSUZ SPAGETTİ	204 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ETSİZ TÜRLÜ	73 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	YEŞİL MERCİMEKLİ KIRMIZI BİBERLİ SALATA	116 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>26.12.23</b>	KARABUĞDAYLI KAŞARLI POĞAÇA	186 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	74 kcal	KEÇİ BOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ VIŞNELİ BROWNI	120 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ŞIŞTE ADANA KEBAP LAVAŞ İLE	339 kcal	MEYVE ÇAYI	4 kcal
			KARAMELİZE SOĞANLI SOTE PATATES	290 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		

<b>27.12.23</b>	<b>DÜNYA MUTFAĞI YUNANİSTAN</b> 	223 kcal	<b>DÜNYA MUTFAĞI YUNANİSTAN</b> 		<b>DÜNYA MUTFAĞI YUNANİSTAN</b> 	
<b>Çarşamba</b>	LOR PEYNİRLİ KALUTSONİA	155 kcal	FASOLADA ÇORBASI	88 kcal	MELEKOUNİA	120 kcal
	ÜZÜM SUYU	60 kcal	FIRINDA MUSAKKA	298 kcal	NANE ÇAYI	0 kcal
			YUNAN PİLAVI	155 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			GREEK SALAD	68 kcal		

<b>28.12.23</b>	TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ PİZZA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	TAM BUĞDAY UNLU ÜZÜMLÜ KURABIYE	120 kcal
<b>Perşembe</b>	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	ORMAN KEBABI	255 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PORTAKALLI İSPANAK SALATASI	64 kcal		

<b>29.12.23</b>	TAM TAHİLLİ KARABUĞDAYLI SİMİT	160 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	69 kcal	ELMALI HAVUÇLU YULAFI MUFFİN	150 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal

			PIRINÇ PILAVI	205 kcal	
			CACIK	42 kcal	
			TURŞU	64 kcal	