



FİDE OKULLARI ARALIK MENÜSÜ

	SABAHA	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.12.23	KIYMALI MİNİ PİDE	178 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK	160 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜSÜ	143 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ-SOSLU	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DEREOTLU NOHUTLU MARUL SALATASI	81 kcal		
04.12.23	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	KURU FASULYE	206 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR-20 gr	64 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	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				
05.12.23	DEREOTLU KAŞARLI POĞAÇA	186 kcal	SEBZE ÇORBASI	52 kcal	YULAFI BALKABAĞI TOPLARI	114 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	SOSLU TİRE ŞİŞ KÖFTE (TIRNAK PİDE İLE)	273 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZELİ KUSKUS	176 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	192 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TURP SALATASI	68 kcal		
06.12.23	TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ MİNİ PİZZA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
Çarşamba	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		
07.12.23	FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREĞİ	183 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	83 kcal	PORTAKALLI YULAFI KEK	165 kcal
Perşembe	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		

08.12.23	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ TAHİNLİ KURABİYE	120 kcal
Cuma	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		

11.12.23	SEBZELİ OMLET	85 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	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				

12.12.23	TAM BUĞDAY UNLU KREP LABNELİ	183 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	YULAFI HAVUÇ TOPLARI	114 kcal
Salı	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	BEYTİ KEBABİ	294 kcal	MEYVE	48 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			PATATESLİ İ BEYTİ KEBABİ	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI ROKA SALATASI	64 kcal		

13.12.23	PIRASALI KALEM BÖREK	155 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KARIŞIK TOHURLU TAM BUĞDAY UNLU GEVREK	150 kcal
Çarşamba	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		

14.12.23	TAM BUĞDAY UNLU KIYMALI CANTIK	113 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	MOZAIK KEK	193 kcal
Perşembe	TUTUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	TAS KEBABİ-FIRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATESLİ	260 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	72 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			FIRINDA KABAK TATLISI TAHİNLİ	140 kcal		

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

18.12.23	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	75 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	199 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR-20 gr	64 kcal	BULGUR PILAVI	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				

19.12.23	PEYNİRLİ GÖZLEME	120 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
Salı	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		

20.12.23	KURU DOMATESLİ TAZE OTLU POĞAÇA	125 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	LİMONLU KURABIYE (ŞEKERSİZ TAMBUĞDAY UNLU)	120 kcal
Çarşamba	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		

21.12.23	TAMBUĞDAY UNLU KREP	156 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	125 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
Perşembe	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	NOHUT-ETSİZ	147 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

22.12.23	FIRINDA PIŞI	120 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	PORTAKALLI TART	150 kcal
Cuma	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	148 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FESLEÖEN SOSLU MAKARNA	205 kcal		
			ETSİZ GÜVEÇ	120 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI KİNOA SALATASI	95 kcal		

25.12.23	OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	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				

26.12.23	KARABUĞDAYLI KAŞARLI POĞAÇA	186 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	74 kcal	KEÇİ BOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ VIŞNELİ BROWNİ	120 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ŞİŞTE 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		

27.12.23	DÜNYA MUTFAĞI YUNANİSTAN 	223 kcal	DÜNYA MUTFAĞI YUNANİSTAN 		DÜNYA MUTFAĞI YUNANİSTAN 	
Çarşamba	LOR PEYNİRLİ KALUTSONİA	155 kcal	FASOLADA ÇORBASI	88 kcal	MELEKOUNİA	120 kcal
		60 kcal	FİRINDA MUSAKKA	298 kcal	NANE ÇAYI	0 kcal
			YUNAN PİLAVI	155 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			GREEK SALAD	68 kcal		

28.12.23	TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ PİZZA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK	150 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ORMAN KEBABI	255 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FİRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PORTAKALLI İSPANAK SALATASI	64 kcal		

29.12.23	TAM TAHİLLİ KARABUĞDAYLI SİMİT	160 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	69 kcal	ELMALI HAVUÇLU YULAFI MUFFIN	150 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	64 kcal		