



FİDE OKULLARI ARALIK MENÜSÜ

| | SABAH | Enerji (kcal) | ÖĞLE | Enerji (kcal) | İKİNDİ | Enerji (kcal) |
|------------------|--|---------------|--------------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|
| 02.12.24 | SADE OMLET | 85 kcal | TARHANA ÇORBASI | 90 kcal | KURUYEMİŞ-FINDIK | 252 kcal |
| Pazartesi | SUSAMLI PEYNİR TOPLARI-20 gr | 57 kcal | SEBZELİ MİTİTE KÖFTE | 240 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | DİL PEYNİRİ-20 gr | 64 kcal | ERİŞTE | 176 kcal | | |
| | SİYAH, YEŞİL ZEYTİN | 90 kcal | MANTAR KAVURMA | 136 kcal | | |
| | EV YAPIMI KAHVALTIK DOMATES SOS | 10 kcal | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | MEVSİM SALATASI | 82 kcal | | |
| | EKŞİ MAYALI CEVİZLİ EKMEK | 140 kcal | | | | |
| 03.12.24 | KARABUĞDAYLI AY ÇEKİRDEKLİ GALETA | 125 kcal | FESLEĞENLİ, KAŞARLI DOMATES ÇORBASI | 90 kcal | HURMALI MUFFIN | 183 kcal |
| Salı | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal | YEŞİL MERCİMEK AŞI | 206 kcal | MEYVE ÇAYI | 4 kcal |
| | | | AVCI BÖREĞİ (FIRINDA) | 259 kcal | | |
| | | | AYRAN | 75 kcal | | |
| | | | HAVUÇ, TURP, KIRMIZI LAHANA SALATASI | 68 kcal | | |
| 04.12.24 | DEREOTLU KAŞARLI POĞAÇA | 186 kcal | NANELİ YOĞURT ÇORBASI | 83 kcal | YULAFLI, TAHİNLİ BALKABAĞI TOPLARI | 135 kcal |
| Çarşamba | MEYVE ÇAYI | 4 kcal | SOSLU BİFTEK, PÜRE | 251 kcal | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | PİRİNÇ PİLAVI | 205 kcal | | |
| | | | BROKOLİ PANE | 127 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA | 64 kcal | | |
| 05.12.24 | FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK | 183 kcal | MERCİMEK ÇORBASI | 91 kcal | TARÇINLI, İNCİRLİ KURABİYE | 132 kcal |
| Perşembe | EV YAPIMI KAYISI SUYU (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ) | 48 kcal | ISPANAK YEMEĞİ | 131 kcal | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ | 204 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | TABULE SALATASI | 110 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|------------------------------------|----------|------------------------------------|----------|------------------------|----------|
| 06.12.24 | TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ MİNİ PIZZA | 186 kcal | EZOĞELİN ÇORBASI | 98 kcal | PORTAKALLI YULAFLI KEK | 165 kcal |
| Cuma | LİMONLU İHLAMUR | 0 kcal | FİRINDA KIYMALI PATATES GRATEN | 298 kcal | KIŞ ÇAYI | 4 kcal |
| | | | BULGUR PİLAVI | 147 kcal | | |
| | | | FİRINDA SEBZELİ PATATES GRATEN | 218 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | TULUM PEYNİRLİ NARLI ROKA SALATASI | | | |

| | | | | | | |
|------------------|-------------------------------|----------|----------------------------------|----------|-------------------|----------|
| 09.12.24 | SADE OMLET | 85 kcal | SÜZME MERCİMEK ÇORBASI | 91 kcal | KARIŞIK KURUYEMİŞ | 126 kcal |
| Pazartesi | SUSAMLI PEYNİR TOPLARI-20 gr | 57 kcal | ETLİ BEZELYE | 164 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | ÇEÇİL PEYNİRİ-20 gr | 64 kcal | PIRINÇ PİLAVI | 205 kcal | | |
| | SİYAH, YEŞİL ZEYTİN | 90 kcal | ZEYTİNYAĞLI BEZELYE | 99 kcal | | |
| | EV YAPIMI BALLI FISTIK EZMESİ | 10 kcal | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | HAVUÇ, TURP, MOR LAHANA SALATASI | 68 kcal | | |
| | TAMBUĞDAY UNLU EKMEK | 140 kcal | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|----------|-------------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|
| 10.12.24 | EKŞİ MAYALI PİTA EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ | 150 kcal | FESLEĞENLİ, KAŞARLI DOMATES ÇORBASI | 90 kcal | KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ TAHİNLİ KURABIYE | 120 kcal |
| Salı | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | BEYTİ KEBABİ | 294 kcal | KIŞ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | SEBZELİ BULGUR PİLAVI | 147 kcal | | |
| | | | PATATESLİ BEYTİ KEBABİ | 241 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | NARLI ROKA SALATASI | 64 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|----------|--------------------------|----------|--|----------|
| 11.12.24 | TAM BUĞDAY UNLU KREP TAHİN, PEKMEZ İLE | 183 kcal | EZOĞELİN ÇORBASI | 98 kcal | HAVUÇLU, TARÇINLI, CEVİZLİ MUFFİN | 246 kcal |
| Çarşamba | TARÇINLI AYVA ÇAYI | 4 kcal | SOMON IZGARA | 166 kcal | EV YAPIMI ERİK SUYU (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ) | 48 kcal |
| | | | REYHANLI PATATES KAVURMA | 132 kcal | | |
| | | | PORTAKALLI PIRASA | 125 kcal | | |
| | | | NARLI ROKA SALATASI | 65 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|----------|-------------------------------|----------|-------------------|----------|
| 12.12.24 | KARIŞIK TOHURLU TAM BUĞDAY UNLU GEVREK | 150 kcal | KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI | 125 kcal | KIYMALI MİNİ PİDE | 165 kcal |
| Perşembe | KARANFİLLİ ELMA ÇAYI | 4 kcal | NOHUT | 206 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | | | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI | 240 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | KIRMIZI PANCARLI GÖBEK SALATA | 82 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|----------|--|----------|------------|----------|
| 13.12.24 | TAM BUĞDAY UNLU KIYMALI CANTIK | 113 kcal | ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI | 75 kcal | MOZAİK KEK | 193 kcal |
| Cuma | TURUNÇGİL ÇAYI | 4 kcal | ÇÖKERTME KEBABI | 199 kcal | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | BULGUR PİLAVI | 147 kcal | | |
| | | | FIRINDA KAŞARLI MANTAR | 125 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | TULUM PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI | 59 kcal | | |

| | | | | | | |
|------------------|---------------------|----------|--------------------------------|----------|------------------|----------|
| 16.12.24 | HAŞLANMIŞ YUMURTA | 65 kcal | TARHANA ÇORBASI | 90 kcal | KURUYEMİŞ-FINDIK | 252 kcal |
| Pazartesi | BEYAZ PEYNİR-20 gr | 57 kcal | KIYMALI KARNABAHAH YEMEĞİ | 251 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | TAZE KAŞAR-20 gr | 64 kcal | PENNE MAKARNA SOSLU/SOSSUZ | 249 kcal | | |
| | SİYAH, YEŞİL ZEYTİN | 90 kcal | ETSİZ KARNABAHAH | 185 kcal | | |
| | TAHİN, PEKMEZ | 66 kcal | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | TAM BUĞDAY EKMEĞİ | 140 kcal | HAVUÇ, KIRMIZI LAHANA SALATASI | 68 kcal | | |
| | KUŞBURNU ÇAYI | 4 kcal | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|------------------------|----------|------------------------------------|----------|-----------------------------|----------|
| 17.12.24 | TARÇINLI ELMALI PANKEK | 114 kcal | BALKABAĞI ÇORBASI | 60 kcal | EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA | 186 kcal |
| Salı | LİMONLU IHLAMUR | 0 kcal | PÜRELİ, GARNİTÜRLÜ ROSTO KÖFTE | 193 kcal | VIŞNE KOMPOSTOSU | 36 kcal |
| | | | YEŞİL SOĞANLI ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI | 205 kcal | | |
| | | | FALAFEL (TAHİN SOS İLE) | 280 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | PORTAKALLI İSPANAK SALATASI | 59 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|------------------|----------|---------------|----------|-------------------------------|----------|
| 18.12.24 | PEYNİRLİ GÖZLEME | 120 kcal | DÜĞÜN ÇORBASI | 87 kcal | ÇÖREK OTLU, NOHUT UNLU GALETA | 125 kcal |
| Çarşamba | TURUNÇGİL ÇAYI | 4 kcal | KURU FASULYE | 167 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | | | PIRINÇ PİLAVI | 205 kcal | | |
| | | | CACIK | 41 kcal | | |
| | | | KARIŞIK TURŞU | 10 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|---|----------|
| 19.12.24 | TAZE OTLU KIRMIZI MERCİMEK POĞAÇASI | 125 kcal | BROKOLİ ÇORBASI | 91 kcal | LİMONLU KURABİYE (ŞEKERSİZ TAM BUĞDAY UNLU) | 120 kcal |
| Perşembe | MEYVE ÇAYI | 4 kcal | FİDE MANTI (KÖFTELİ) | 254 kcal | KIŞ ÇAYI | 4 kcal |
| | | | FIRINDA PIRASA MÜCVER | 154 kcal | | |
| | | | FİDE MANTI (YEŞİL MERCİMEKLİ) | 241 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | HAVUÇ, MOR LAHANA, MARUL SALATASI | 68 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|-----------|----------|
| 20.12.24 | TAM BUĞDAY UNLU PATATESLİ MİNİ PİDE | 185 kcal | FESLEĞENLİ KRUTONLU DOMATES ÇORBASI | 90 kcal | ISLAK KEK | 150 kcal |
| Cuma | TURUNÇGİL ÇAYI | 4 kcal | ORMAN KEBABI | 230 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | | | KUSKUS | 205 kcal | | |
| | | | MANTARLI PATATES DOLMASI | 185 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |

| | | | | | | |
|------------------|---|----------|--|----------|--|----------|
| | | | NARLI KİNOALI ROKA SALATASI | 68 kcal | | |
| 23.12.24 | SEBZELİ OMLET | 85 kcal | EZOĞELİN ÇORBASI | 98 kcal | KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK, BADEM, LEBLEBİ) | 252 kcal |
| Pazartesi | ÇEÇİL PEYNİRİ-20 GR | 64 kcal | SPAGETTİ BOLONEZ | 244 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | BEYAZ PEYNİR-20 GR | 57 kcal | FIRINLANMIŞ SEBZE SOTE | 95 kcal | | |
| | SİYAH, YEŞİL ZEYTİN | 90 kcal | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | EV YAPIMI KAHVALTILIK DOMATES SOS | 10 kcal | KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA | 82 kcal | | |
| | TAHILLI TAM BUĞDAY UNLU EKMEK | 140 kcal | | | | |
| | TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU | 120 kcal | | | | |
| 24.12.24 | YÖRESEL LEZZETLER (ADANA) | | YÖRESEL LEZZETLER (ADANA) | | YÖRESEL LEZZETLER (ADANA) | |
| Salı | PATATESLİ SIKMA | 135 kcal | YÜKSÜK ÇORBASI | 120 kcal | PEKMEZLİ KEDİ BATMAZ | 205 kcal |
| | TARÇINLI AYVA ÇAYI | 4 kcal | ŞIŞTE ADANA KEBAP LAVAS İLE | 339 kcal | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | DÖVME PİLAVI | 147 kcal | | |
| | | | FELLAH KÖFTESİ | 150 kcal | | |
| | | | TERETÜR MEZESİ (YOĞURT, MARUL, LİMON, TAHİN) | 59 kcal | | |
| 25.12.24 | TAM BUĞDAYLI SEBZELİ ÇUBUK PİŞİ (FİRINDA) | 183 kcal | KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI | 90 kcal | ELMALI TART | 202 kcal |
| Çarşamba | EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU | 47 kcal | ISPANAK YEMEĞİ | 143 kcal | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | ERİŞTE | 244 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | HAVUÇ, MOR LAHANA, MARUL SALATASI | 68 kcal | | |
| 26.12.24 | PASTANE USULÜ ÇATAL KURABIYE | 135 kcal | TARHANA ÇORBASI | 90 kcal | TAM BUĞDAY UNLU ÜZÜMLÜ KURABIYE | 120 kcal |
| Perşembe | LİMONLU IHLAMUR | 0 kcal | YEŞİL MERCİMEK AŞI | 206 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | | | PATATESLİ KIYMALI TEPŞİ BÖREĞİ | 214 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | NARLI, KİNOALI YEŞİL SALATA | 59 kcal | | |
| 27.12.24 | MISIR UNLU DEREOTLU POĞAÇA | 150 kcal | MERCİMEK ÇORBASI | 91 kcal | KEÇİBOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNI | 120 kcal |
| Cuma | TURUNÇGİL ÇAYI | 4 kcal | ETLİ WRAP | 271 kcal | BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ) | 0 kcal |
| | | | FİRINDA SOSLU ELMA DİLİM PATATES | 154 kcal | | |
| | | | JÜLYEN SEBZELİ WRAP | 126 kcal | | |
| | | | HAVUÇ TARARATOR | 98 kcal | | |
| | | | MEVSİM SALATASI | 52 kcal | | |
| 30.12.24 | MENEMEN | 106 kcal | EZOĞELİN ÇORBASI | 98 kcal | KURUYEMİŞ-FINDIK | 252 kcal |
| Pazartesi | BEYAZ PEYNİR-20 gr | 57 kcal | KIYMALI PAZI SARMA | 218 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | DİL PEYNİRİ-20 gr | 64 kcal | SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ | 205 kcal | | |
| | SİYAH, YEŞİL ZEYTİN | 90 kcal | ZEYTİNYAĞLI PAZI SARMA | 240 kcal | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|----------|---------------------------------|---------|--|--|
| | EV YAPIMI BALLI FINDIK EZMESİ-20 gr | 90 kcal | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | KUŞBURNU ÇAYI | 4 kcal | BELLUGA MERCİMEKLİ YEŞİL SALATA | 68 kcal | | |
| | TAM BUĞDAY EKMEĞİ | 140 kcal | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|----------|-----------------------------|----------|---|----------|
| 31.12.24 | HELLİM PEYNİRLİ, AYÇEKİRDEKLİ POĞAÇA | 186 kcal | GENDİME ÇORBASI | 88 kcal | TAM BUĞDAY UNLU TAHİNLİ PİDE | 186 kcal |
| Salı | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | AKDENİZ SOSLU KÖFTE | 210 kcal | EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ) | 48 kcal |
| | | | BULGUR PİLAVI | 147 kcal | | |
| | | | YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ | 145 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | PORTAKALLI İSPANAK SALATASI | 59 kcal | | |