



FİDE OKULLARI EYLÜL MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
09.09.24	SEBZELİ OMLET	85 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	126 kcal
Pazartesi	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI-20 gr	57 kcal	IZGARA SEBZELİ YOĞURTLU KEBAP	260 kcal	MEYVE	48 kcal
	TAZE KAŞAR PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	249 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FIRINDA SEBZELİ KAŞARLI MANTAR	72 kcal		
	DOMATES, SALATALIK	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	MEVSİM SALATA	82 kcal		
	KURU DOMATESLİ FESLEĞENLİ EKMEK	140 kcal				
10.09.24	TAMBUĞDAY UNLU KAŞARLI BOLU SİMİDİ	186 kcal	TAZE NANELİ YOĞURT ÇORBASI	76 kcal	TARÇINLI-İNCİRLİ KURABİYE	132 kcal
Salı	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	NOHUTLU-KIYMALI AFYON MUSAKKASI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PESTO SOSLU/SOSSUZ SPAGETİ	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ŞEFTALİLİ, KİNOALI YEŞİL SALATA	59 kcal		
11.09.24	HURMALI, YULAFLI MUFFIN	183 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	SEBZELİ MINI PIZZA	155 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	BĞENDİLİ KÖFTE	240 kcal	MEYVE	48 kcal
			YEŞİL SOĞANLI ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI	204 kcal		
			KİNOA KÖFTESİ	160 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DOMATESLİ SEMİZOTU SALATASI	82 kcal		
12.09.24	MUZLU, ELMALI PANKEK	114 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KARIŞIK TOHUMLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ, KETEN TOHUMLU, ÇÖREKOTLU)	150 kcal
Perşembe	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	MANTI	254 kcal	EV YAPIMI VIŞNE SUYU (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	48 kcal
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	166 kcal		
			PATATES HARÇLI MANTI	254 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇLU, KURU ÜZÜMLÜ GÖBEK SALATA	64 kcal		
13.09.24	TAM BUĞDAY UNLU KREP-LABNELİ	156 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KEÇİBOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNİ	120 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SODALI KABAKLI TEPŞİ BÖREĞİ	214 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TABULE SALATASI	110 kcal		

16.09.24	MENEMEN	106 kcal	MEVSİM SEBZE ÇORBASI	83 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ	126 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ETLİ WRAP	271 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	JÜLYEN SEBZELİ WRAP	126 kcal		
	EV YAPIMI BALLI FINDIK EZMESİ-20 gr	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	MEVSİM SALATASI	52 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

17.09.24	TAM BUĞDAYLI SEBZELİ ÇUBUK PİŞİ (FİRINDA)	183 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ, FINDIKLI COCO TART	205 kcal
Salı	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	47 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜSÜ	143 kcal	BİTKİ ÇAYI	0kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			ETSİZ MEVSİM TÜRLÜSÜ	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			BUĞDAYLI, DOMATESLİ YEŞİL SALATA	130 kcal		

18.09.24	YÖRESEL LEZZETLER (ESKİŞEHİR)		YÖRESEL LEZZETLER (ESKİŞEHİR)		YÖRESEL LEZZETLER (ESKİŞEHİR)	
Çarşamba	DIZMANA	178 kcal	SORPA ÇORBASI	160 kcal	AĞZI AÇIK (KIYMALI PIDE)	178 kcal
	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	BALABAN KEBABI IZGARA DOMATES, BİBER İLE	265 kcal	MEYVE	48 kcal
			REYHANLI KARAMELİZE SOĞANLI PATATES KAVURMA	205 kcal		
			HARŞİL (İSPANAKLI, YOĞURTLU)	150 kcal		
			MEVSİM SALATASI	52 kcal		

19.09.24	KIYMALI GÖZLEME	145 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	TAHİNLİ CEVİZLİ SARMA ÇÖREK	160 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	48 kcal
			ZERDEÇALLI PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

20.09.24	DOMATES SOSLU PİTA SANDVIÇ	186 kcal	FESLEĞENLİ, KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	90 kcal	ELMALI TART	202 kcal
Cuma	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			FİRINLANMIŞ ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		
			VEGAN BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			MÜRDÜM ERİKLİ SEMİZOTU SALATASI	64 kcal		

23.09.24	HELLİM PEYNİRLİ OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	ÇÖREKOTLU NOHUT UNLU KANDİL SIMIDI	126 kcal
Pazartesi	ÇEÇİL PEYNİR-20 gr	64 kcal	ANKARA TAVA	260 kcal	MEYVE	48 kcal
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KABAK BORANI	85 kcal		
	DOMATES, SALATALIK	10 kcal	FALAFEL (TAHİN SOS İLE)	280 kcal		
	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	48 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	HAVUÇLU DOMATESLİ ROKA SALATASI	82 kcal		

24.09.24	TAM BUĞDAY UNLU KREP TAHİN PEKMEZ İLE	222 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ TAHİNLİ KURABIYE	132 kcal
Salı	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	TARÇINLI ELMA ÇAYI	4 kcal
			PESTO SOSLU BURGU MAKARNA	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			SUMAKLI ÇOBAN SALATA	68 kcal		

25.09.24	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABIYE	135 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	70 kcal	TEPSİ KUMPIR	246 kcal
Çarşamba	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal	NOHUT	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	244 kcal		
			TAZE NANELİ KURU CACIK	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	65 kcal		

26.09.24	TAM BUĞDAY UNLU PATATESLİ PİDE	155 kcal	KAFKAS ÇORBASI	85 kcal	KEÇİBOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNİ	120 kcal
Perşembe	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	GARNİTÜRLÜ SANDAL KÖFTE	260 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			KUŞ ÜZÜMLÜ FIRIK PİLAVI	230 kcal		
			MANTARLI PATATES DOLMA	176 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	99 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	68 kcal		

27.09.24	HELLİM PEYNİRLİ-AYÇEKİRDEKLİ POĞAÇA	186 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KIRMIZI MERCİMEK CİPSİ	150 kcal
Cuma	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIYMALI LAZANYA	236 kcal	MEYVE	48 kcal
			FİRİNLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	214 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		

30.09.24	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	76 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20gr	57 kcal	AKDENİZ SOSLU KÖFTE	210 kcal	MEYVE	48 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	145 kcal		
	EV YAPIMI KAHAVALTIK DOMATES SOS	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	BÖRÜLCELİ SEMİZOTU SALATASI	90 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				