



## FİDE OKULLARI KASIM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>01.11.24</b>	ZERDEÇALLI, CEVİZLİ, LABNELİ EKMEK DİLİMLERİ	120 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	GRANOLA BAR	125 kcal
<b>Cuma</b>	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	NOHUT-ETSİZ	147 kcal	MEYVE	48 kcal
			HAVUÇLU-MANTARLI PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			MEVSİM SALATA	52 kcal		
<b>04.11.24</b>	SEBZELİ OMLET	85 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK, BADEM, LEBLEBİ)	252 kcal
<b>Pazartesi</b>	ÇEÇİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	SPAGETTİ BOLONEZ	244 kcal	MEYVE	48 kcal
	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	95 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	66 kcal	MARUL, HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI	64 kcal		
	TAHILLI TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal				
<b>05.11.24</b>	KAKAOLU PANKEK	114 kcal	MEVSİM SEBZE ÇORBASI	65 kcal	NOHUT UNLU KETEN TOHURLU MİNİ SİMİT	125 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	DANA ÇÖP ŞİŞ (LAVAŞ İLE)	255 kcal	MEYVE	48kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI PIRASA	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		
<b>06.11.24</b>	İSPANAKLI BÖREK	155 kcal	TARHANA ÇORBASI	91 kcal	İRMİK HELVASI	212 kcal
<b>Çarşamba</b>	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PIRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal		
<b>07.11.24</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP LABNELİ	183 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	KAYISILI, İNCİRLİ, CEVİZLİ ATOM KURABIYE	160 kcal
<b>Perşembe</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	FIRINDA KARNABAHAHAR PANE	145 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			KUSKUS	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ, KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>08.11.24</b>	EKŞİ MAYALI PİTA EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	156 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	TAM BUĞDAY UNLU HURMA DOLGULU KURABIYE	145 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	TİRE KÖFTE, TIRNAK PİDE	197 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			REYHANLI KARAMELİZE SOĞANLI PATATES KAVURMA	205 kcal		
			İSPANAKLI BULGUR KÖFTESİ	147 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ, MARUL SALATASI	68 kcal		

<b>11.11.24</b>						
<b>Pazartesi</b>						
	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>12.11.24</b>						
<b>Salı</b>						
	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>13.11.24</b>						
<b>Çarşamba</b>						
	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>14.11.24</b>						
<b>Perşembe</b>						
	TATİL		TATİL		TATİL	

<b>15.11.24</b>					
<b>Cuma</b>					
	TATİL		TATİL		TATİL

<b>18.11.24</b>	OMLET	85 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KISIR	178 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ETLİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	99 kcal		
	EV YAPIMI KAHVALTILIK SOS	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MARUL, HAVUÇ SALATASI	64 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>19.11.24</b>	SEBZELİ (KARNİYARIK) BÖREK	155 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	PORTAKAL SOSLU MUFFIN	150 kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ PAZI SARMA	218 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BURGU MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PAZI SARMA	240 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MOR LAHANA, HAVUÇ, MARUL SALATASI	68 kcal		

<b>20.11.24</b>	<b>YÖRESEL LEZZETLER (BOLU)</b>		<b>YÖRESEL LEZZETLER (BOLU)</b>		<b>YÖRESEL LEZZETLER (BOLU)</b>	
<b>Çarşamba</b>	BALKABAKLI GÖZLEME	145 kcal	OVMAÇ ÇORBASI	118 kcal	BOLU USULÜ KIYMALI KÖMBE	210 kcal
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ABANT KEBABI	235 kcal	MEYVE	48 kcal
			MENGEN PİLAVI	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	58 kcal		

<b>21.11.24</b>	DOMATES SOSLU PİTA SANDVIÇ	186 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	99 kcal	TAHİNLİ KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ KURABIYE	135 kcal
<b>Perşembe</b>	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal
			PIRAŞALI KIYMALI KOL BÖREĞİ	240 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI, BUĞDAYLI MARUL SALATASI	82 kcal		

<b>22.11.24</b>	HELLİM PEYNİRLİ, AYÇEKİRDEKLİ POĞAÇA	186 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	ELMALI TART	202 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	AKDENİZ SOSLU KÖFTE	210 kcal	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal
			FIRINDA PATATESLİ İSPANAK MÜCVERİ	147 kcal		

			FIRINDA KAŞARLI MANTAR	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TULUM PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		

<b>25.11.24</b>	İSPANAKLI OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	91 kcal	KURUYEMİŞ (BADEM, FINDIK, BEYAZ LEBLEBİ)	252 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ET DÖNER, FIRINDA PARMAC PATATES	298 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YEŞİL MERCİMEKLİ, YARMALI KURU DOLMA	127 kcal		
	EV YAPIMI FINDIK EZMESİ BALLI	10 kcal	AYRAN	75 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	NARLI, KİNOALI YEŞİL SALATA	72 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

<b>26.11.24</b>	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABİYE	155 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNİ	120 kcal
<b>Salı</b>	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	FİDE MANTI KÖFTELİ	254 kcal	BİTKİ ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal
			FİRİNLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
			FİDE MANTI (YEŞİL MERCİMEKLİ)	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ, TURP, KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>27.11.24</b>	SEBZELİ MİNİ PIZZA	155 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	FINDIKLI, ÜZÜMLÜ ANNE KURABİYESİ	152 kcal
<b>Çarşamba</b>	EV YAPIMI ERİK SUYU	48 kcal	İSPANAK YEMEĞİ	133 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MAŞ FASULYELİ MEVSİM SALATA	80 kcal		

<b>28.11.24</b>	MISIR UNLU KIYIR POĞAÇA	155 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ, BALLI İRMİK TOPLARI	140 kcal
<b>Perşembe</b>	KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal	ETLİ BEYTİ KEBABİ	294 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal
			FİRINDA SÜTLÜ PATATES	147 kcal		
			MANTARLI BEYTİ KEBABİ	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PORTAKALLI ROKA SALATASI	59 kcal		

<b>29.11.24</b>	TAM BUĞDAYLI SEBZELİ ÇUBUK PİŞİ (FİRINDA)	183 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	70 kcal	TAM BUĞDAY UNLU TAHİNLİ PİDE	186 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	47 kcal	KURU FASULYE	147 kcal	EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	48 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		