

FİDE OKULLARI KASIM MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
03.11.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	NOHUT UNLU AYÇEKİRDEKLİ GALETA	245 kcal
Pazartesi	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	50 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	260 kcal	MEYVE	95 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	BULGUR PILAVI	200 kcal		
	PARMAK HAVUÇ VE SALATALIK	15 kcal	PORTAKALLI PIRASA YEMEĞİ	180 kcal		
	AHUDUDULU CHIA REÇELİ (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	30 kcal	YOĞURT	120 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEK	145 kcal	AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	85 kcal		
	SİYAH ÇAY	0 kcal				

04.11.25	FIRINDA KIYMALI PATATESLİ KALEM BÖREĞİ	153 kcal	KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	100 kcal	EV YAPIMI ORMAN MEYVELİ KEFİR	125 kcal
Salı	PORTAKAL SUYU	95 kcal	KURU KÖFTE-FIRINDA PARMAK PATATES İLE KUSKUS	420 kcal	KARISIK KURUYEMİS (LEBLEBİ-BADEM-FINDIK)	252 kcal
			MANTAR KÖFTESİ	260 kcal		
			TERETÜR	140 kcal		
			KIRMIZI KİNOALI YEŞİL SALATA	101 kcal		

05.11.25	TAHİNLİ CEVİZLİ KRUVASAN POĞAÇA	295 kcal	ŞEHİRİYE ÇORBASI	95 kcal	EV YAPIMI BITTER ÇİKOLATALI ÇÖREK	270 kcal
Çarşamba	TARÇINLI AYVA ÇAYI	5 kcal	BARBUNYA YEMEĞİ	150 kcal	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	90 kcal		
			HAVUÇ-TURP-MARUL SALATASI	85 kcal		

06.11.25	PEYNİRLİ GÖZLEME	295 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	90 kcal	YABANMERSİNLİ YULAFLI MUFFİN	210 kcal
Perşembe	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal	ORMAN KEBABI	355 kcal	TURUNÇ ÇAYI	4 kcal
			ARPA ŞEHİRİYE PILAVI	150 kcal		
			KARABUĞDAYLI KABAK KALYE	125 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			SUMAKLI ÇOBAN SALATASI	61 kcal		

07.11.25	PASTANE USULÜ TAM BUĞDAY UNLU KARAKÖY POĞAÇASI	260 kcal	MERCİMEK ÇORBA	90 kcal	BALKABAĞI PÜRELİ İRMİK TATLISI (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	225 kcal
Cuma	REZENE ÇAYI	0 kcal	SPAGETTİ BOLOGNESE	300 kcal		
			SOSLU FIRIN SEBZE (KARNABAHAAR, BROKOLİ, HAVUÇ, PATATES)	145 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			NARLI KURU BÖRÜLCE SALATASI	112 kcal		

10.11.25					
Pazartesi					
	TATİL		TATİL		TATİL

11.11.25					
Salı					
	TATİL		TATİL		TATİL

12.11.25					
Çarşamba					
	TATİL		TATİL		TATİL

13.11.25					
Perşembe					
	TATİL		TATİL		TATİL

14.11.25					
Cuma					
	TATİL		TATİL		TATİL

17.11.25	PATATESLİ OMLET	115 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	SÜZME PEYNİR-20 GR	45 kcal	ÇİFTLİK KÖFTE	385 kcal	KURUYEMİŞ (FINDIK)	252 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20 GR	56 kcal	TATLI LORLU ERIŞTE	220 kcal		
	KURU KAYISI, CEVİZ	106 kcal	FIRINDA ÇITIR KABAK ÇUBUKLARI	90 kcal		

	KAYMAK, BAL	205 kcal	SUMAKLI YOĞURT	121 kcal	
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	145 kcal	YEŞİL ELMALI GÖBEK SALATASI	14 kcal	
	SİYAH ÇAY	0 kcal			

18.11.25	FOCACCIA-PESTO SOSLU LABNE İLE	195 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	100 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU KURU ÜZÜMLÜ KURABIYE	180 kcal
Salı	HİBİSKUS ÇAYI	0 kcal	KURUFASULYE YEMEĞİ	170 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	85 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	90 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal		

19.11.25	SAYA ÇÖREĞİ	300 kcal	SEBZE ÇORBASI	83 kcal	KAKAOLU CENNET HURMALI MUHALLEBİ	215 kcal
Çarşamba	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal	BURSA İSKENDER KEBABİ	880 kcal		
			DOMATESLİ REYHANLI BULGUR PILAVI	235 kcal		
			KARAMELİZE SOĞANLI İSTİRİDYE MANTARI	101 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KARIŞIK MEVSİM SALATA	65 kcal		

20.11.25	GİRİT SİMİDİ (KULURAÇA)	175 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBA	120 kcal	CANTIK	315 kcal
Perşembe	NANE LİMON ÇAYI	4 kcal	İSPANAK YEMEĞİ	210 kcal	MEYVE	95 kcal
			BURGU MAKARNA (SOSLU/SOSSUZ)	205 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			HAVUÇ, TURP, MOR LAHANA SALATASI	85 kcal		

21.11.25	TAM BUĞDAYLI MİNİ BAZLAMA	200 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU BROWNİE	250 kcal
Cuma	EV YAPIMI KAHVALTILIK SOS	20 kcal	LAZANYA	236 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			BEYAZ LAHANA KÖFTESİ	200 kcal		
			SEBZELİ LAZANYA	210 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			TABBULE SALATASI	110 kcal		

24.11.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	BUĞDAY ÇORBASI	110 kcal	MEYVE	95 kcal
Pazartesi	TATLI LOR-20 GR	30 kcal	DANA ŞİŞ (FIRIN HAVUÇ, ELMA DİLİM PATATES İLE SERVİS)	420 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (LEBLEBİ- BADEM-FINDIK)	252 kcal
	MOZARELLA PEYNİR-20 GR	50 kcal	PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	VALİGÜLÜ KÖFTESİ	220 kcal		
	MARUL, ROKA	10 kcal	COLESLAW SALATASI	130 kcal		
	KURU DOMATESLİ KEKİKLİ TAM BUĞDAY EKMEK	140 kcal				
	TAHİN, PEKMEZ	131 kcal				

	SİYAH ÇAY	0 kcal			
--	-----------	--------	--	--	--

25.11.25	FIRINDA YUFKASIZ SEBZELİ BÖREK	220 kcal	DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI	95 kcal	TÜM PORTAKALLI MUFFİN	225 kcal
Salı	KIZILCIK ÇAYI	4 kcal	KAYSERİ MANTI	330 kcal	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal
			BUHARDA ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ, KARNABAHAH	45 kcal		
			BELUGA MERCİMEKLİ MANTI	315 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI NOHUTLU YEŞİL SALATA	123 kcal		

26.11.25	YULAF UNLU ÇUBUK SİMİT	270 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	HURMA PÜRELİ YULAFLI BİSKÜVİ	135 kcal
Çarşamba	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	FIRINDA KIYMALI KARNABAHAH YEMEĞİ	365 kcal	MEYVELİ SHAKE	186 kcal
			TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI	200 kcal		
			KIYMASIZ KARNABAHAH YEMEĞİ	300 kcal		
			YOĞURT	120 kcal		
			ROKA, HAVUÇ, MARUL SALATASI	66 kcal		

27.11.25	YÖRESEL LEZZETLER (ADANA)		YÖRESEL LEZZETLER (ADANA)		YÖRESEL LEZZETLER (ADANA)	
Perşembe	BİBERLİ EKMEK	193 kcal	YÜKSÜK ÇORBASI	125 kcal	CEZERYE	115 kcal
	MUZLU SÜT	175 kcal	ADANA KEBABİ-LAVAŞ İLE	315 kcal	MEYVE	95 kcal
			DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	235 kcal		
			FELLAH KÖFTESİ	220 kcal		
			VARDABİT	195 kcal		
			TURPLU HAVUÇLU MOR LAHANA SALATASI	65 kcal		

28.11.25	TAM BUĞDAY UNLU KREP	160 kcal	YAYLA ÇORBASI	90 kcal	KIYMALI SEBZELİ BÖREK	158 kcal
Cuma	KARANFİLLİ AYVA ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	252 kcal	EV YAPIMI LİMONATA	50 kcal
			GNOCCHİ (SOSLU/SOSSUZ)	330 kcal		
			FIRINDA BRÜKSEL LAHANASI	180 kcal		
			YOĞURTLU PANCAR	135 kcal		
			ARMUTLU YEŞİL SALATA	145 kcal		

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2019'a göre yaş gruplarının günlük diyetle alması önerilen enerji gereksinimleri aşağıda belirtilmiştir:

- * 4–6 yaş (Kreş): Ortalama günlük enerji ihtiyacı: ~1264–1444 kcal
- * 7–10 yaş (İlkokul): Günlük enerji gereksinimi aralığı: 1200–1800 kcal
- * 11–14 yaş (Ortaokul): Günlük enerji gereksinimi aralığı: 1800–2400 kcal

