



FİDE OKULLARI OCAK MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
01.01.25 Çarşamba	TATİL		TATİL		TATİL	
02.01.25 Perşembe	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABİYE	155 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	90 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ BALLI İRMİK TOPLARI	140 kcal
	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal
			PIRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal		
03.01.25 Cuma	PATATESLİ KALEM BÖREK	155 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	TAM BUĞDAY UNLU HURMA DOLGULU KURABİYE	145 kcal
	EV YAPIMI ERİK SUYU	48 kcal	FİDE MANTI KÖFTELİ	254 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI PIRASA	85 kcal		
			FİDE MANTI PATATESLİ	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ, TURP, KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
06.01.25 Pazartesi	İSPANAKLI OMLET	85 kcal	TANELİ SEBZE ÇORBASI	65 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK, BADEM, LEBLEBİ)	252 kcal
	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	SAC KAVURMA	195 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KİNOA KÖFTESİ	172 kcal		
	EV YAPIMI FISTIK EZMESİ BALLI	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MARUL, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
07.01.25 Salı	TAM BUĞDAY UNLU KREP LABNELİ	183 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	90 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	FİRINDA KARNABAHAH PANE	145 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			KUSKUS	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			BELUGA MERCİMEKLİ MEVSİM SALATA	80 kcal		

08.01.25	TAM BUĞDAY UNLU PATATESLİ KATMER POĞAÇA	155 kcal	ALACA ÇORBASI	105 kcal	TARÇINLI KURABIYE	135 kcal
Çarşamba	AYVA ÇAYI	4 kcal	ANKARA TAVA	260 kcal	MEYVE	48 kcal
			İSPANAK BORANI	85 kcal		
			İSTİRİDYE MANTAR KAVURMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ, TURP, KIRMIZI LAHANA SALATASI	67 kcal		

09.01.25	YULAFLI MUZLU PANKEK	114 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	CEVİZLİ-TAHİNLİ SARMA ÇÖREK	150 kcal
Perşembe	BİTKİ ÇAYI ÇAYI (ŞEKERSİZ)	0 kcal	FIRINDA KIYMALI PATATES GRATEN	298 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINDA SEBZELİ PATATES GRATEN	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TULUM PEYNİRLİ NARLI ROKA SALATASI			

10.01.25	DOMATES SOSLU PİTA SANDVIÇ	186 kcal	FESLEĞENLİ KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK (ÇEKİRDEKLİ-KETEN TOHURLU-ÇÖREKOTLU)	155 kcal
Cuma	İHLAMUR ÇAYI	0 kcal	NOHUT	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	240 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI GÖBEK SALATA	82 kcal		

13.01.25	SADE OMLET	85 kcal	TARHANA ÇORBASI	91 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
Pazartesi	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI	57 kcal	TAS KEBAP FIRINDA K.BİBERLİ VE KÜP PATATES İLE	251 kcal	MEYVE	48 kcal
	LABNE PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FALAFEL YOĞURTLU TAHİNLİ SOS İLE	280 kcal		
	TAHİN-PEKMEZ	20 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	HAVUÇ, TURP, KIRMIZI LAHANA SALATASI	67 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

14.01.25	KARABUĞDAYLI TAM TAHİLLİ MİNİ SİMİT	160 kcal	TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	99 kcal	KEÇİBOYNUZU UNU İLE YAPILMIŞ BROWNİ	120 kcal
Salı	NAR ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			PATATESLİ KOL BÖREĞİ	240 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	68 kcal		

15.01.25	ZERDEÇALLI, CEVİZLİ, LABNELİ EKMEK DİLİMLERİ	120 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	SUMAKLI PATATES SALATASI	142 kcal
Çarşamba	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	SPAGETTİ BOLONEZ	244 kcal	MEYVE	48 kcal
			BEYAZ LAHANA KAVURMASI	95 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		

			MARUL, HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI	64 kcal		
--	--	--	-----------------------------------	---------	--	--

16.01.25	PEYNİRLİ GÖZLEME	145 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	91 kcal	TAM BUĞDAY UNLU KIYMALI CANTIK	113 kcal
Perşembe	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	ISPANAK YEMEĞİ	130 kcal	EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	48 kcal
			ERİŞTE	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI, KİNOALI MARUL SALATASI	95 kcal		

17.01.25	MISIR UNLU DEREOTLU KIYIR POĞAÇA	114 kcal				
Cuma	BİTKİ ÇAYI ÇAYI	0 kcal				

20.01.25						
Pazartesi						
	TATİL		TATİL		TATİL	

21.01.25						
Salı						
	TATİL		TATİL		TATİL	

22.01.25						
Çarşamba						
	TATİL		TATİL		TATİL	

23.01.25						
Perşembe						
	TATİL		TATİL		TATİL	

--	--	--	--	--

24.01.25	TATİL		TATİL		TATİL	
Cuma						

27.01.25	TATİL		TATİL		TATİL	
Pazartesi						

28.01.25	TATİL		TATİL		TATİL	
Salı						

29.01.25	TATİL		TATİL		TATİL	
Çarşamba						

30.01.25	TATİL		TATİL		TATİL	
Perşembe						

31.01.25	TATİL		TATİL		TATİL	
Cuma						

TAIL

TAIL

TAIL
