



FİDE OKULLARI ŞUBAT MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
03.02.25	SADE OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
Pazartesi	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI-20 gr	57 kcal	ET TANTUNİ LAVAŞ İLE	271 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BULGUR PILAVI	147 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	MANTAR TANTUNİ	85 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MEVSİM YEŞİLLİKLERİ SALATASI	52 kcal		
	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal				
04.02.25	FİRINDA SEBZELİ ÇUBUK PIŞI	170 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	TARÇINLI ELMALI KEK	193 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	NOHUT	147 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		
05.02.25	TAM BUĞDAY UNLU KREP TAHİN-PEKMEZ İLE	222 kcal	BAL KABAĞI ÇORBASI (KREMASIZ)	60 kcal	KISIR	150 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	İZGARA KÖFTE, PARMAK PATATES	178 kcal	MEYVE	48 kcal
			ARPA ŞEHRİYE PILAVI	244 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ	72 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ ROKA SALATASI	68 kcal		
06.02.25	FİRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK	183 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	NOHUT UNLU AY ÇEKİRDEKLİ GALETA	160 kcal
Perşembe	KIŞ ÇAYI	4 kcal	ÇITIR KARNABAHAH KÖFTESİ	251 kcal	EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	48 kcal
			SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ	244 kcal		
			ETSİZ KARNABAHAH	185 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TURP, MARUL, KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		
07.02.25	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	DOMATES ÇORBASI	91 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ TAHINLI KURABIYE	155 kcal
Cuma	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	MANTI	254 kcal	MEYVE	48 kcal
			FİRINDA BROKOLİ	75 kcal		
			MERCİMEKLİ MANTI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KURU DOMATESLİ HAVUÇ SALATASI	59 kcal		
10.02.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK, BADEM, LEBLEBİ)	252 kcal
Pazartesi	ÇÖREKOTLU BEYAZ PEYNİR TOPLARI	57 kcal	ETLİ BEZELYE	96 kcal	MEYVE	48 kcal
	LABNE PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	BULGUR PILAVI	147 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	76 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	110 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ELMALI GÖBEK SALATASI	68 kcal		
11.02.25	YÖRESEL LEZZETLER(BURSA)		YÖRESEL LEZZETLER(BURSA)		YÖRESEL LEZZETLER(BURSA)	
Salı	KIYMALI CANTIK	160 kcal	MURADIYE ÇORBASI	98 kcal	BURSA SÜT HELVASI (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	145 kcal
	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	İSKENDER KEBAP	315 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			ELMA DİLİM PATATES	76 kcal		

			İSTİRİDYE MANTAR SOTE	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		
12.02.25	ZERDEÇALLI CEVİZLİ EKŞİ MAYALI LABNELİ SANDVİÇ	120 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	YULAFLI, TAHİNLİ BALKABAĞI TOPLARI	179 kcal
Çarşamba	TARÇINLI ELMA ÇAYI	0 kcal	ŞİŞ KÖFTE (LAVAŞ İLE)	339 kcal	MEYVE	48 kcal
			ARPA ŞEHRIYE PİLAVI	205 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM YEŞİLLİKLERİ SALATASI	52 kcal		
13.02.25	HELLİM PEYNİRLİ MISIR UNLU POĞAÇA	156 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	ELMALI TART-ŞEKERSİZ	202 kcal
Perşembe	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			PEYNİRLİ/PEYNİRSİZ ERİŞTE	254 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI, NARLI MARUL SALATASI			
14.02.25	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	TAM BUĞDAY UNLU PORTAKALLI KEK	165 kcal
Cuma	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			DOMATES SOSLU MAKARNA	255 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATASI	90 kcal		
17.02.25	OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURUYEMİŞ-BADEM	252 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	FİRINDA KIYMALI PATATES OTURTMA	298 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	SEBZELİ ERİŞTE	147 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	SEBZELİ PATATES OTURTMA	85 kcal		
	EV YAPIMI DOMATES SOSU	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MAYDANOZLU, NOHUTLU MARUL SALATASI	81 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				
18.02.25	EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY UNLU ZEYTİNLİ AÇMA	186 kcal	SÜTLÜ BROKOLİ ÇORBASI	83 kcal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	İZMİR KÖFTE	193 kcal	MEYVE	48 kcal
			PIRİNÇ PİLAVI	244 kcal		
			VEGAN KÖFTE	272 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TULUM PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		
19.02.25	KEÇİBOYNUZU UNLU PANKEK	114 kcal	GENDİME ÇORBASI	102 kcal	SEBZELİ MİNİ PIZZA	186 kcal
Çarşamba	BITKİ ÇAYI	0 kcal	FİRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ (BAL KABAĞI, KEREVİZ, PANCAR, HAVUÇ, KARNİBAHAR)	161 kcal	MEYVE	48 kcal
			SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ	244 kcal		
			FİRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ (BAL KABAĞI, KEREVİZ, PANCAR, HAVUÇ, KARNİBAHAR)	121 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		
20.02.25	İSPANAKLI KALEM BÖREK	183 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal	TAM BUĞDAY UNLU HURMALI KURABIYE	135 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ANKARA TAVA	260 kcal	KIŞ ÇAYI	4 kcal
			FİRINDA SÜTLÜ PATATES	170 kcal		
			YEŞİL MERCİMEKLİ, YARMALI KURU DOLMA	127 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PORTAKALLI İSPANAK SALATASI	59 kcal		
21.02.25	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABIYE	135 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	69 kcal	KIYMALI MİNİ PIDE	178 kcal
Cuma	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	NOHUT	147 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	48 kcal

			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal		

24.02.25	PATATESLİ OMLET	85 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	85 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ	107 kcal
Pazartesi	PEYNİR TOPLARI	57 kcal	SEBZELİ KEBAP	255 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BULGUR PILAVI	147 kcal		
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KİNOALI SEMİZOTU YEMEĞİ	181 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	MEVSİM SALATASI	64 kcal		
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal				

25.02.25	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ KURU DOMATESLİ TAZE LORLU SANDVIÇ	125 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU BROWNI	202 kcal
Salı	TARÇINLI-KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			HAVUÇ, TURP SALATASI	68 kcal		

26.02.25	TAM BUĞDAY UNLU PANKEK BAL İLE SERVİS	114 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	PEYNİRLİ GÖZLEME	120 kcal
Çarşamba	NAR ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	MEYVE	48 kcal
			FİRINDA SOSLU PATATES	154 kcal		
			SEBZE BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

27.02.25	DOMATES SOSLU PİTA SANDVIÇ	186 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	HAVUÇLU, TARÇINLI, CEVİZLİ MUFFIN	193 kcal
Perşembe	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	İSPANAK YEMEĞİ	130 kcal	MEYVE	48 kcal
			PENNE MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI, KİNOALI MARUL SALATASI	95 kcal		

28.02.25	TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ MINİ PIZZA	186 kcal	FESLEĞENLİ KRUTONLU DOMATES ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU CENNET HURMALI PUDİNG (BALLI)	193 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ FAJİTA	251 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	249 kcal		
			KİNOA KÖFTESİ	185 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			BELUGA MERCİMEKLİ, NARLI YEŞİL SALATA	68 kcal		