

FİDE OKULLARI (2019 ARALIK MENÜSÜ)

2 ARALIK 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
KARAKÖY POĞAÇASI	200
SÜT	110
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
TARHANA ÇORBA	145
YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	190
ERİŞTE	250
ZEYTİNYAĞLI PIRASA	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
TUZLU KURABIYE	170
MEYVE	70

3 ARALIK 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PEYNİRLİ PİDE	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
BAL KABAĞI ÇORBASI	50
KURU KÖFTE PARMAK PATATES	255
PIRINÇ PILAVI	230
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
KAKAO LU KEK	180
MEYVE	70

4 ARALIK 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
BAL KABAĞI GÜL BÖREĞİ	170
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
MERCİMEK ÇORBASI	135
ÇÖKERTME KEBABI	310
SEBZELİ BULGUR PILAVI	250
HAŞLANMIŞ BROKOLİ(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
AY ÇEKİRDEKLİ GALETA	100
AYRAN	70

5 ARALIK 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
LOR PEYNİRLİ KANEPE	200
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
MİSKET KÖFTE Lİ YOĞURT ÇORBASI	170
KURU FASULYE	150
PIRINÇ PILAVI	230
ISPANAK BORANLI (VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ELMALI TART	180
MEYVE	70

6 ARALIK 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
ZEYTİNLİ İPEK HANIM ÇİFTLİĞİ AÇMASI	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
EZOĞELİN ÇORBASI	135
İSVEÇ KÖFTE	370
PEYNİRLİ MAKARNA	250
ZEYTİNYAĞLI KAPUSKA(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
MOZAİK KURABIYE	180
MEYVE	70

09 ARALIK 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
TAHİN VE PEKMEZLİ SANDVIÇ	200
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	135
FAJITA	280
ISPANAK TARATOR	150
ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCE(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
SİMİT	180
MEYVE	70

10 ARALIK 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PEYNİRLİ KIR PİDESİ	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YAYLA ÇORBASI	115
İZMİR KÖFTE	280
BULGUR PILAVI	230
ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ (VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
HAVUÇLU CEVİZLİ KEK	170
MEYVE	70

11 ARALIK 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
KARAKÖY POĞAÇASI	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
KREMALİ MANTAR ÇORBASI	160
FİRINDA KIYMALI PATATES OTURTMA	210
LOR PEYNİRLİ KARNABAHAAR GRATEN	150
SALATA	120
YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
HAŞHAŞLI PEYNİRLİ GALETA	110
MEYVE	70

12 ARALIK 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
BALLI EKMEK DİLİMİ	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
TERBİYELE ŞEHİRİYE ÇORBA	150
FİRINDA KADINBUDU KÖFTE	270
LOR PEYNİRLİ PATATES PÜRESİ	90
ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ÇATAL KURABIYE	180
MEYVE	70

13 ARALIK 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
ISPANAKLI BÖREK	210
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
TERBİYELE SEBZE ÇORBA	140
BOLONEZ SOSLU SPAGETİ	290
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ	150
SALATA	120
YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ANNE KEKİ	170
MEYVE	70

16 ARALIK 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
SÜZME PEYNİRLİ EKMEK DİLİMİ	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
KIŞ ÇORBASI	150
FİRINDA DOMATES SOSLU MİSKET KÖFTE	290
BASMATI PİRİNÇ PILAVI	230
ZEYTİNYAĞLI YER ELMASI (VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
MUFFİN	180
MEYVE	70

17 ARALIK 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PATATESLİ PİDE	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
EZOĞELİN ÇORBASI	135
ETLİ SEBZE SÖTE	280
PEYNİRLİ BÖREK	180
ZEYTİNYAĞLI PIRASA (VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ÜZÜMLÜ KURABIYE	180
MEYVE	70

18 ARALIK 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
REÇELLİ EKMEK DİLİMİ	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
SEBZE ÇORBASI	140
ETLİ SEBZE SÖTE	330
PIRINÇ PILAVI	230
FİRINDA SEBZE KIZARTMASI(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
PORTAKALLI KEK	175
MEYVE	70

19 ARALIK 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PIZZA	240
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YOĞURT ÇORBASI	150
ETLİ NOHUT YEMEĞİ	230
PIRINÇ PILAVI	230
MANTAR SÖTE(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
POPCORN	85
MEYVE	70

20 ARALIK 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
İPEK HANIM ÇİFTLİĞİ POĞAÇASI (TEREYAĞLI)	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
SEBZELİ MERCİMEK ÇORBA	135
FİRINDA ROSTO & PATATES PÜRESİ	350
ZEYTİNYAĞLI ISPANAK (VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA	120
YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
GALETA	100
MEYVE	70

23 ARALIK 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
BALLI EKMEK DİLİMİ	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
BROKOLİ ÇORBASI	140
ETLİ KURU FASULYE	260
PIRINÇ PILAVI	230
HAVUÇ TARATOR(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ÇATAL KURABIYE	170
MEYVE	70

24 ARALIK 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
GÖZLEME (PEYNİRLİ,PATATESLİ)	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	135
İZGARBA KÖFTE PATATES	270
KUSKUS	230
ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
DAMLALI ÇİKOLATALI KURABIYE	190
MEYVE	70

25 ARALIK 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
KIYMALI GÜL BÖREĞİ	210
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
EZOĞELİN ÇORBA	135
ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	210
PIRINÇ PILAVI	230
PEYNİRLİ KARNABAHAAR GRATEN (VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
TİRTİL KURABIYE	170
MEYVE	70

26 ARALIK 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
LOR PEYNİRLİ KANEPE	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
DOMATES ÇORBA	130
KIYMALI SEBZE SÖTE	260
ERİŞTE	230
ZEYTİNYAĞLI PIRASA(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
HAVUÇLU CEVİZLİ KEK	170
MEYVE	70

27 ARALIK 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
SEBZELİ PARMAK BÖREK	200
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YOĞURT ÇORBASI	150
FİRINDA KIYMALI PATATES OTURTMA	350
PEYNİRLİ MAKARNA	270
ZEYTİNYAĞLI PORTAKALLI KEREVİZ (VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ANNE KURABIYESİ	170
MEYVE	70

30 ARALIK 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
KOL BÖREĞİ	210
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
KIŞ ÇORBASI	150
ETLİ NOHUT YEMEĞİ	230
PIRINÇ PILAVI	230
ZEYTİNYAĞLI ISPANAK (VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
GALETA	100
MEYVE	70

31 ARALIK 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
KREP	110
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
MERCİMEK ÇORBASI	135
İPEK HANIM ÇİFTLİĞİ HAMBURGER	270
FİRINLANMIŞ PARMAK PATATES	80
ZEYİNYAĞLI BÖRÜLCE(VEJETARYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
YILBAŞI KURABIYESİ	170
MEYVE	70

SABAH BESLENMESİ	CAL
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL

SABAH BESLENMESİ	CAL
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL

SABAH BESLENMESİ	CAL
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL

İpek Hanım Çiftliği

Gıda Mühendisi: Erkan KESKİN

* Tüm yemeklerimizde zeytinyağı ve tereyağı kullanılmaktadır.

* Ekmeklerimiz ekşi mayalı ve tüm unlu mamüllerimiz Antik Buğdaylardan harman edilmiş unlar ile hazırlanmaktadır.

* Tüm yemeklerimiz zeytinyağı ve tereyağı ile pişirilmiştir olup tuzlanmaz Tunceli Pürümür tuzudur.

* Yemeklerde kullandığımız et ürünleri Göktürk'te bulunan Kars kasabından tedarik edilmektedir. (Mera etidir.)

Diyetisyen: Şinasi KURTARAN

Yemekhane Sorumlusu: Esra Ezgi EMİRLİ