

FİDE OKULLARI EKİM MENÜSÜ

1 EKİM 2019 SALI		2 EKİM 2019 ÇARŞAMBA		3 EKİM 2019 PERŞEMBE		4 EKİM 2019 CUMA			
SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL		
KUŞBURNU ÇAYI	45	PEYNİRLİ EV POĞAÇASI	200	KIYMALI KIR PİDESI	230	TEREYAĞLI BALLI SANDVIÇ	310		
SEBZELİ BÖREK	200	IHLAMUR	45	PORTAKAL SUYU	120	MEYVE ÇAYI	45		
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL		
YAYLA ÇORBASI	115	DOMATES ÇORBASI	150	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	135	SEBZE ÇORBASI	140		
PATATES OTURTMA (KIYMALI)	240	ISLIM KEBABI	300	NOHUT YEMEĞİ (GEMİCİ USULÜ)	180	İZMİR KÖFTE	280		
ARPA ŞEHİRİYE PILAVI	250	PENNE MAKARNA (PEYNİRLİ)	250	ŞEHİRİYE PİRİNÇ PILAVI	270	PEYNİRLİ BÖREK	180		
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	120	SALATA VE YOĞURT	120	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150		
SALATA VE HOŞAF	120	YOĞURT VE SALATA	120	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	SALATA VE KOMPOSTA	120		
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL		
ELMALI KURABIYE	180	UZÜMLÜ KEK	180	ÇATAL KURABIYE	180	KAKAOLU MUFFİN	180		
MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70		
7 EKİM 2019 PAZARTESİ		8 EKİM 2019 SALI		9 EKİM 2019 ÇARŞAMBA		10 EKİM 2019 PERŞEMBE		11 EKİM 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL
KREP VE ÇİLEK REÇELİ	300	PEYNİRLİ SANDVIÇ	200	KOL BÖREĞİ (PATATESLİ)	250	DEREOTLU PEYNİRLİ ANNE POĞAÇASI	200	TAHİN VE PEKMEZLİ SANDVIÇ	300
SÜT	110	BİTKİ ÇAYI	45	PORTAKAL SUYU	120	IHLAMUR	45	SÜT	110
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	150	MERCİMEK ÇORBA	135	SEBZE ÇORBASI	140	EZOĞELİN ÇORBASI	135	TARHANA ÇORBASI	145
HASANPAŞA KÖFTE	330	ORMAN KEBABI	250	MERCİMEK YEMEĞİ	195	KIYMALI İSPANAK YEMEĞİ	195	BOLANEZ SOSLU SPAGETİ	400
ERİŞTE	250	BULGUR PILAVI (SEBZELİ)	250	BONCUK MAKARNA	250	PEYNİRLİ BÖREK	180	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	120
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	SALATA VE YOĞURT	120
SALATA VE YOĞURT	120	AYRAN VE SALATA	120	SALATA VE YOĞURT	120	SALATA VE YOĞURT	120	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ÇİKOLATALI KEK	180	MOZAIK KURABIYE	180	SİMİT	280	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA	100	TURTA	195
MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70
14 EKİM 2019 PAZARTESİ		15 EKİM 2019 SALI		16 EKİM 2019 ÇARŞAMBA		17 EKİM 2019 PERŞEMBE		18 EKİM 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL
POĞAÇA (KLASİK KARAKÖY TARZI)	200	AY ÇÖREĞİ	195	PEYNİRLİ SANDVIÇ	200	TEPSİ BÖREĞİ	200	ZEYTİNLİ AÇMA	180
TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120	SÜT	110	IHLAMUR	45	KIŞ ÇAYI	45	IHLAMUR	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YAYLA ÇORBASI	115	KIŞ ÇORBASI	145	MERCİMEK ÇORBASI	135	DOMATES ÇORBASI	150	ŞEHİRİYE ÇORBASI	130
ETLİ DOLMA	200	KURU FASULYE (GEMİCİ USULÜ)	150	KONAK KEBABI	260	DANA ROSTO VE PATATES PÜRESİ	270	HANGEL MANTI (KIYMALI)	300
VEJETERYANLAR İÇİN ETSİZ DOLMA	150	PIRİNÇ PILAVI	230	BULGUR PILAVI	230	ERİŞTE	250	ZEYTİNYAĞLI İSPANAK YEMEĞİ	150
KUSKUS	250	SALATA VE YOĞURT	120	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	SALATA VE YOĞURT	120
SALATA VE YOĞURT	120	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	SALATA VE YOĞURT	120	SALATA VE YOĞURT	120	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
UZÜMLÜ KURABIYE	180	SUSAMLİ KRAKER	180	ÇATAL KURABIYE	180	KEK	160	KURABIYE	170
MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70
21 EKİM 2019 PAZARTESİ		22 EKİM 2019 SALI		23 EKİM 2019 ÇARŞAMBA		24 EKİM 2019 PERŞEMBE		25 EKİM 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL
MINI PIZZA	300	TEREYAĞLI BALLI SANDVIÇ	300	ŞİGARA BÖREĞİ	180	ZEYTİNLİ AÇMA	180	PİŞİ VE KÜP PEYNİRLER	190
KUŞBURNU ÇAYI	45	SÜT	110	BİTKİ ÇAYI	45	IHLAMUR	45	ADAÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	135	EZOĞELİN ÇORBASI	135	MANTAR ÇORBASI	145	TARHANA ÇORBASI	145	YAYLA ÇORBASI	115
FİRINDA DOMATES SOSLU MİSKET KÖFTE PATATES	290	BEYTİ (YUFKALI QITIR KÖFTELER)	350	NOHUT YEMEĞİ (GEMİCİ USULÜ)	250	FİRINDA MEVSİM BALIĞI	200	KURU KÖFTE PATATES	255
BULGUR PILAVI	230	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	PIRİNÇ PILAVI	230	PATATES KAVURMA	170	DOMATESLİ BULGUR PILAVI	250
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	PUDİNG	120	SALATA VE YOĞURT	120	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA VE YOĞURT	120	SALATA VE YOĞURT	120	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	SALATA VE HELVA	120	PIYAZ VE AYRAN	120
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ELMALI TART	180	MOZAIK KEK	180	ANNE KURABIYESİ	180	MUFFİN	180	KRUVASAN	180
MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70	MEYVE	70
28 EKİM 2019 PAZARTESİ		29 EKİM 2019 SALI		30 EKİM 2019 ÇARŞAMBA		31 EKİM 2019 PERŞEMBE			
SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL	SABAH BESLENMESİ	CAL		
PEYNİRLİ POĞAÇA	200			TAHİN PEKMEZLİ SANDVIÇ	300	OTLU BÖREK	200		
PORTAKAL SUYU	120			IHLAMUR	45	KUŞBURNU ÇAYI	45		
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	ÖĞLE YEMEĞİ	CAL		
BROKOLİ ÇORBASI	130			AYRAN AŞI ÇORBASI	140	MERCİMEK ÇORBASI	135		
ÇOKERTME KEBABI	310	TATİL		İZMİR KÖFTE	300	ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	210		
ERİŞTE	250			KUSKUS	230	ARPA ŞEHİRİYE PILAVI	250		
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150			ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150	ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150		
SALATA VE YOĞURT	120			SALATA VE YOĞURT	120	SALATA VE YOĞURT	120		
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	İKİNDİ BESLENMESİ	CAL		
ÇİKOLATALI KEK	180			SİMİT	280	GALETA	70		
MEYVE	70			MEYVE	70	MEYVE	70		

İpek Hanım Çiftliği

Gıda Mühendisi: Erkan KESKİN

- Tüm yemeklerimizde zeytinyağı ve tereyağı kullanılmaktadır.
- Ekmeklerimiz ekşi mayalı Antik buğdaylardan harman edilmiş unlar ile hazırlanmaktadır.
- Tüm yemeklerimiz zeytinyağı ve tereyağı ile pişirilmiş olup tuzlarımız Tunceli Pürümüzdür.
- Yemeklerde kullandığımız et ürünleri Göktürk'te bulunan Kars kasabından tedarik edilen mera otidir.

Diyetisyen: Şinasi KURTARAN

Yemekhane Sorumlusu: Dilek AYTA