

FİDE OKULLARI HAZİRAN MENÜSÜ

10 HAZİRAN 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Poğaç	185 kkal
Meyve Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Etili Taze Fasulye	210 kkal
Vejeteryanlar için Sebze Yemeği	150 kkal
Erişte	230 kkal
Cacık	170 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Mısır	85 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

11 HAZİRAN 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Börek	240 kkal
Bitki Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Köfte ve Patates	270 kkal
Vejeteryanlar için Sebze Yemeği	150 kkal
Domatesli Makarna	230 kkal
Yoğurt	120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Kek	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

12 HAZİRAN 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Açma	200 kkal
İhlamur	120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Mercimek Çorbası	135 kkal
Etili Biber Dolma	210 kkal
Vejeteryanlar için Zeytinyağlı Biber Dolması	180 kkal
Yoğurt	120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Galeta	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

13 HAZİRAN 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Peynirli Marullu Sandviç	280 kkal
Meyve Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Kıymalı Domates Soslu Spagetti	280 kkal
Vejeteryanlar için Sebze Spagetti	250 kkal
Şakşuka	200 kkal
Ayran	120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Üzümlü Kurabiye	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

14 HAZİRAN 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Kıymalı Börek	265 kkal
Limonata	130 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Etili Bezelye Yemeği	210 kkal
Vejeteryanlar için Sebze Yemeği	150 kkal
Pirinç Pilavı	230 kkal
Cacık	120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Muffin	175 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

17 HAZİRAN 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Peynirli Sandviç	280 kkal
İhlamur	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Domates Çorbası	120 kkal
Sebze Çiftlik Köfte	260 kkal
Vejeteryanlar için Sebze Yemeği	150 kkal
Salata	0 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Elmalı Kurabiye	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

18 HAZİRAN 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Simit ve Peynir	170 kkal
Bitki Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Yayla Çorbası	115 kkal
Lavaş İçinde Et Dürüm	315 kkal
Vejeteryanlar için Sebze Dürüm	280 kkal
Komposto	90 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Üzümlü Kek	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

19 HAZİRAN 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Otlu Gözleme	200 kkal
Limonata	130 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Karniyarık	220 kkal
Vejeteryanlar için İmam Bayıldı	200 kkal
Pirinç Pilavı	230 kkal
Cacık	120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Mısır	85 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

20 HAZİRAN 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Muska Böreği	280 kkal
Meyve Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Etili Biber Dolması	210 kkal
Vejeteryanlar için Zeytinyağlı Biber Dolması	180 kkal
Makarna	260 kkal
Yoğurt	120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Limonlu Kurabiye	180 kkal
Mevsim Meyvesi	

21 HAZİRAN 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Zeytinli Açma	180 kkal
Meyve Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Karne günü :)	
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL