



FİDE OKULLARI HAZİRAN MENÜSÜ

| | SABAHA | Enerji (kcal) | ÖĞLE | Enerji (kcal) | İKİNDİ | Enerji (kcal) |
|------------------|--------------------------------------|---------------|--|---------------|---------------------------------------|---------------|
| 01.06.23 | FIRINDA GÜL BÖREĞİ PATATESLİ | 240 kcal | ĞENDİME ÇORBASI | 88 kcal | KEÇİBOYNUZU UNLU KURU ÜZÜMLÜ KURABIYE | 133 kcal |
| Perşembe | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | İZMİR KÖFTE | 197 kcal | MEYVE ÇAYI | 4 kcal |
| | | | FIRINLANMIŞ SEBZE SOTE | 85 kcal | | |
| | | | FALAFEL | 280 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | ÇOBAN SALATA | 62 kcal | | |
| 02.06.23 | EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ | 156 kcal | DÜĞÜN ÇORBASI | 69 kcal | YULAFLI ELMA TOPLARI | 162 kcal |
| Cuma | MEYVE ÇAYI | 4 kcal | KURU FASULYE | 167 kcal | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | PİRİNÇ PİLAVI | 205 kcal | | |
| | | | CACIK | 42 kcal | | |
| | | | MEVŞİM SALATA | 64 kcal | | |
| 05.06.23 | SEBZELİ OMLET | 85 kcal | SOĞUK AYRAN AŞI | 92 kcal | KURUYEMİŞ FINDIK | 126 kcal |
| Pazartesi | BEYAZ PEYNİR 20 gr | 57 kcal | TAS KEBABI-FIRINDA KIR.BİBERLİ KÜP PATATES İLE | 260 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | LABNE PEYNİR | 64 kcal | SEBZELİ BULGUR PİLAVI | 147 kcal | | |
| | SİYAH-YEŞİL ZEYTİN | 90 kcal | YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ | 85 kcal | | |
| | ÇERİ DOMATES-SALATALIK | 10 kcal | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | TAMBUĞDAY EKMEĞİ | 140 kcal | KURU ÜZÜMLÜ HAVUÇLU GÖBEK SALATA | 142 kcal | | |
| | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal | | | | |
| 06.06.23 | KARABUĞDAY UNLU DEREOTLU POĞAÇA | 186 kcal | EZOGELİN ÇORBASI | 98 kcal | ÇÖREKOTLU NOHUT UNLU GALETA | 125 kcal |
| Salı | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | KABAK-BİBER DOLMA KIYMALI | 294 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | | | PENNE MAKARNA (SOSLU-SOSSUZ) | 205 kcal | | |
| | | | KABAK-BİBER DOLMA BULGURLU (SICAK) | 280 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | ÇOBAN SALATA | 62 kcal | | |
| 07.06.23 | EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ | 156 kcal | SÜZME MERCİMEK ÇORBASI | 91 kcal | ELMALI TART | 150 kcal |

| | | | | | | |
|-----------------|------------|--------|------------------------------------|----------|------------|--------|
| Çarşamba | MEYVE ÇAYI | 4 kcal | KURU KÖFTE+ FIRINDA PARMAK PATATES | 244 kcal | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA | 192 kcal | | |
| | | | SEBZE KÖFTESİ | 218 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | DOMATESLİ ROKA SALATASI | 64 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|----------|-------------------------------|----------|---------------|----------|
| 08.06.23 | YULAFLI PANKEK | 114 kcal | DOMATES ÇORBASI | 47 kcal | HAVUÇ TOPLARI | 114 kcal |
| Perşembe | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | ETLİ MANTI | 254 kcal | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | FIRINDA MEVSİM SEBZELERİ | 85 kcal | | |
| | | | MERCİMEKLİ MANTI | 253 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI | 68 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|----------|----------------------------|----------|------------------|----------|
| 09.06.23 | TAM TAHILLI KARABUĞDAYLI SİMİT | 160 kcal | TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI | 74 kcal | KAKAOLU KURABİYE | 133 kcal |
| Cuma | MEYVE ÇAYI | 4 kcal | YEŞİL MERCİMEK AŞI | 206 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | | | PATATESLİ TEPSİ BÖREĞİ | 205 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | PANCARLI GÖBEK SALATA | 68 kcal | | |

| | | | | | | |
|------------------|------------------------------|----------|------------------------|----------|------------------------|----------|
| 12.06.23 | TAM BUĞDAY UNLU LABNELİ KREP | 220 kcal | YAYLA ÇORBASI | 70 kcal | KARIŞIK TOHURLU GEVREK | 150 kcal |
| Pazartesi | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal | ETLİ BEZELYE | 164 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | | | FIRIN MAKARNA | 249 kcal | | |
| | | | ETSİZ BEZELYE | 99 kcal | | |
| | | | YOĞURT | 98 kcal | | |
| | | | MOR HAVUÇ-GÖBEK SALATA | 68 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|------------------------|----------|------------------------|----------|------------------|----------|
| 13.06.23 | HAŞLANMIŞ YUMURTA | 65 kcal | DOMATES ÇORBASI | 70 kcal | KURUYEMİŞ-FINDIK | 126 kcal |
| Salı | DİL PEYNİRİ-20 gr | 64 kcal | SAÇ KAVURMA | 271 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | BEYAZ PEYNİR-20 gr | 57 kcal | BULGUR PILAVI | 147 kcal | | |
| | ÇERİ DOMATES-SALATALIK | 10 kcal | FIRINDA KAŞARLI MANTAR | | | |
| | SİYAH-YEŞİL ZEYTİN | 90 kcal | YOĞURT | 59 kcal | | |
| | TAMBUĞDAY EKMEĞİ | 140 kcal | MEVSİM SALATA | 82 kcal | | |
| | MEYVE ÇAYI | 4 kcal | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|----------|--------------------|----------|-----------------------|----------|
| 14.06.23 | EKŞİ MAYALI SEBZELİ YUMURTALI EKMEK | 170 kcal | EZME SEBZE ÇORBASI | 52 kcal | YULAFLI HURMA TOPLARI | 166 kcal |
| Çarşamba | TARÇINLI AYVA ÇAYI | 4 kcal | NOHUT | 147 kcal | BİTKİ ÇAYI | 0 kcal |
| | | | PİRİNÇ PILAVI | 205 kcal | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|-------|---------|--|--|
| | | | CACIK | 42 kcal | | |
| | | | TURŞU | 10 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|-------------------------------|----------|---------------------------------|----------|-------------------------|----------|
| 15.06.23 | ŞEKERSİZ KURU MEYVELİ GRANOLA | 133 kcal | SÜZME MERCİMEK ÇORBASI | 91 kcal | KEÇİBOYNUZU UNLU BROWNİ | 120 kcal |
| Perşembe | LİMONLU İHLAMUR | 0 kcal | ET DÖNER-FİRINDA PARMAK PATATES | 298 kcal | MEYVE | 48 kcal |
| | | | SEBZE MÜCVER | 218 kcal | | |
| | | | AYRAN | 75 kcal | | |
| | | | ÇOBAN SALATA | 62 kcal | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|----------|--|--|--|--|
| 16.06.23 | ELMALI TARÇINLI YULAFLI MUFFİN | 193 kcal | | | | |
| Cuma | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU | 120 kcal | | | | |