



## FİDE OKULLARI HAZİRAN MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>01.06.23</b>	FIRINDA GÜL BÖREĞİ PATATESLİ	240 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU KURU ÜZÜMLÜ KURABIYE	133 kcal
<b>Perşembe</b>	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		
<b>02.06.23</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	156 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	69 kcal	YULAFLI ELMA TOPLARI	162 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		
<b>05.06.23</b>	SEBZELİ OMLET	85 kcal	SOĞUK AYRAN AŞI	92 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	TAS KEBABI-FIRINDA KIR.BİBERLİ KÜP PATATES İLE	260 kcal	MEYVE	48kcal
	LABNE PEYNİR	64 kcal	SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FIRINDA KARIŞIK SEBZE KIZARTMA DOMATES SOSLU	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				
<b>06.06.23</b>	KARABUĞDAYUNLU DEREOTLU POĞAÇA	186 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	ÇÖREKOTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal
<b>Salı</b>	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		
<b>07.06.23</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	156 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ELMALI TART	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	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		

<b>08.06.23</b>	YULAFLI PANKEK	114 kcal	EZOĞLİN ÇORBASI	98 kcal	HAVUÇ TOPLARI	114 kcal
<b>Perşembe</b>	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		

<b>09.06.23</b>	TAM TAHILLI KARABUĞDAYLI SİMİT	160 kcal	TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	74 kcal	KAKAOLU KURABIYE	133 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	MEYVE	48 kcal
			PATATESLİ TEPSE BÖREĞİ	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PANCARLI GÖBEK SALATA	68 kcal		

<b>12.06.23</b>	TAM BUĞDAY UNLU LABNELİ KREP	220 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KARIŞIK TOHURLU GEVREK	150 kcal
<b>Pazartesi</b>	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		

<b>13.06.23</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	DOMATES ÇORBASI	70 kcal	MEYVE	48 kcal
<b>Salı</b>	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	SAÇ KAVURMA	271 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	ÇERİ DOMATES-SALATALIK	10 kcal	MANTAR SOTE	125 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	59 kcal		
	TAMBUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	MEVSİM SALATA	82 kcal		
	MEYVE ÇAYI	4 kcal				

<b>14.06.23</b>	EKŞİ MAYALI SEBZELİ YUMURTALI EKMEK	170 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal	YULAFLI HURMA TOPLARI	166 kcal
<b>Çarşamba</b>	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	NOHUT	147 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

---

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

<b>16.06.23</b>	ELMALI TARÇINLI YULAFLI MUFFİN	193 kcal				
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				