

**FİDE OKULLARI MART MENÜSÜ**

SABAH BESLENMESİ		CAL
SABAH BESLENMESİ		CAL
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL

SABAH BESLENMESİ		CAL
SABAH BESLENMESİ		CAL
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL

SABAH BESLENMESİ		CAL
SABAH BESLENMESİ		CAL
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL

SABAH BESLENMESİ		CAL
SABAH BESLENMESİ		CAL
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL

1 MART 2019 CUMA		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Peynirli Gözleme		270 kkal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu		120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Tarhana Çorbası		145 kkal
Çöktürme Kebabı		310 kkal
Zeytinyağlı Kapuska (Vejeteryanlar için)		155 kkal
Pirinç Pilavı		230 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Tarçınlı Kurabiye		180 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

4 MART 2019 PAZARTESİ		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Patatesli Poğaç		310 kkal
Meyve Çayı		0 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Ezogelin Çorbası		135 kkal
Ekşili Misket Köfte		285 kkal
Sebz Sote (Vejeteryanlar için)		150 kkal
Makarna		250 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Tuzlu Kurabiye		90 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

5 MART 2019 SALI		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Zeytinli Açma		180 kkal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu		120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Yayla Çorbası		115 kkal
Patates Musakka		240 kkal
Sebz Graten (Vejeteryanlar için)		175 kkal
Bulgur Pilavı		230 kkal
Hoşaf ve Yoğurt		80/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Elmalı Turta		195 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

6 MART 2019 ÇARŞAMBA		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Kıymalı Cantik		245 kkal
İhlamur		0 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Şehriye Çorbası		150 kkal
Sade Kurufasulye		160 kkal
Pirinç Pilavı		230 kkal
Turşu ve Yoğurt		0/120 kkal
Günün Sürpriz Tatlısı		120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Havuçlu Kek		180 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

7 MART 2019 PERŞEMBE		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Tereyağlı Regelli Ekmek Dilimi		310 kkal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu		120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Yoğurtlu Buğday Çorbası		160 kkal
Adana Kebap		200 kkal
Fırında Sebz Kebabı (Vejeteryanlar için)		135 kkal
Arpa Şehriye Pilavı		250 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Portakallı Kek		180 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

8 MART 2019 CUMA		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Krep		200 kkal
Kakaolu Süt		130 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Kiç Çorbası		145 kkal
Kıymalı Ispanak		195 kkal
Zeytinyağlı Ispanak (Vejeteryanlar için)		115 kkal
Makarna		250 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Patlamış Mısır		85 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

11 MART 2019 PAZARTESİ		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Lorlu Poğaç		215 kkal
Meyve Çayı		0 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Tarhana Çorbası		145 kkal
Fırında Köfte-Patates		255 kkal
Zeytinyağlı Kereviz (Vejeteryanlar için)		140 kkal
Bulgur Pilavı		230 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Anne Kurabiyesi		175 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

12 MART 2019 SALI		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Sandviç (Tahin ve Pekmez)		295 kkal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu		120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Yoğurt Çorbası		150 kkal
Etili Pazı Dolması		200 kkal
Zeytinyağlı Pazu Dolması (Vejeteryanlar için)		160 kkal
Kuskus		250 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Kakaolu Muffin		180 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

13 MART 2019 ÇARŞAMBA		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Kıymalı Börek		310 kkal
İhlamur		0 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Süzme Mercimek Çorba		135 kkal
Sade Nohut		160 kkal
Pirinç Pilavı		230 kkal
Turşu ve Yoğurt		0/120 kkal
Günün Sürpriz Tatlısı		120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Üzümlü Kek		120 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

14 MART 2019 PERŞEMBE		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Labneli Ekmek Dilimi		310 kkal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu		120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Sebz Çorbası		140 kkal
Hasanpaşa Köfte		330 kkal
Zeytinyağlı Karnabahar (Vejeteryanlar için)		150 kkal
Arpa Şehriye Pilavı		250 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Kol Böreği		180 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

15 MART 2019 CUMA		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Pankek		185 kkal
Kakaolu Süt		100 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Brokoli Çorbası		130 kkal
Kağıt Kebabı		200 kkal
Sebz Kebabı (Vejeteryanlar için)		135 kkal
Makarna		250 kkal
Turşu ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Galeta		70 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

18 MART 2019 PAZARTESİ		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Sandviç (Tereyağ ve Bal)		310 kkal
Meyve Çayı		0 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Ezogelin Çorbası		135 kkal
İzmir Köfte		280 kkal
Zeytinyağlı Kapuska (Vejeteryanlar için)		155 kkal
Kuskus		250 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Tırtıl Kurabiye		150 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

19 MART 2019 SALI		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Zeytinli Açma		180 kkal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu		120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Havuç Çorbası		150 kkal
Pürel Rosto Köfte		290 kkal
Sebz Graten (Vejeteryanlar için)		175 kkal
Bulgur Pilavı		230 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Tuzlu Kurabiye		135 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

20 MART 2019 ÇARŞAMBA		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Dızmana		225 kkal
İhlamur		0 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Terbiyeli Şehriye Çorbası		150 kkal
Sade Kurufasulye		160 kkal
Pirinç Pilavı		230 kkal
Turşu ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Portakallı Kek		180 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

21 MART 2019 PERŞEMBE		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Patatesli Pide		190 kkal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu		120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Mantar Çorbası		145 kkal
Kuru Patlıcan Dolması		280 kkal
Zeytinyağlı Patlıcan Dolması		160 kkal
Erişte		230 kkal
Salata ve Hoşaf		0/80 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Elmalı Kurabiye		185 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

22 MART 2019 CUMA		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Krep		200 kkal
Kakaolu Süt		100 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Kiç Çorbası		145 kkal
Fırında Mevsim Balık / Patates Kavurma		285/125 kkal
Zeytinyağlı Ispanak (Vejeteryanlar için)		115 kkal
İrmik Helvası		180 kkal
Salata		0 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Patlamış Mısır		85 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

25 MART 2019 PAZARTESİ		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Sandviç (Tahin ve Pekmez)		310 kkal
Meyve Çayı		0 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Süzme Mercimek Çorbası		135 kkal
Kadınbudu Köfte / Patates		215 kkal
Zeytinyağlı Karnabahar (Vejeteryanlar için)		150 kkal
Erişte		230 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Simit		280 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

26 MART 2019 SALI		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Peynirli Gözleme		270 kkal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu		120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Patates Çorbası		150 kkal
Kıymalı Ispanak		195 kkal
Zeytinyağlı Ispanak (Vejeteryanlar için)		125 kkal
Makarna		250 kkal
Salata ve Hoşaf		0/80 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Limonlu Kek		180 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

27 MART 2019 ÇARŞAMBA		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Açma		150 kkal
İhlamur		0 kkal
SABAH BESLENMESİ		CAL
Tarhana Çorbası		145 kkal
Kıymalı Börek		265 kkal
Mercimek		185 kkal
Salata ve Ayran		0/60 kkal
Günün Sürpriz Tatlısı		120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Tarçınlı Kurabiye		180 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

28 MART 2019 PERŞEMBE		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Lorlu Poğaç		215 kkal
Taze Sıkılmış Meyve Suyu		120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Yayla Çorbası		115 kkal
Adana Kebap		200 kkal
Fırında Sebz Kebabı (Vejeteryanlar için)		135 kkal
Arpa Şehriye Pilavı		250 kkal
Salata ve Yoğurt		0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Kakaolu Muffin		180 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

29 MART 2019 CUMA		
SABAH BESLENMESİ		CAL
Pankek		185 kkal
Kakaolu Süt		100 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ		CAL
Sebz Çorbası		140 kkal
Mantı		280 kkal
Mercimekli Mantı (Vejeteryanlar için)		250 kkal
Buharda Sebz		135 kkal
Yoğurt ve Kakaolu Puding		120/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ		CAL
Galeta		70 kkal
Mevsim Meyvesi		70 kkal

**İpek Hanım Çiftliği**

Gıda Mühendisi: Erkan KESKİN

- Tüm yemeklerimizde zeytinyağı ve tereyağı kullanılmaktadır.

- Ekmeklerimiz atalık buğdaylarımızdan öğütülmüş çiftlik unlarımızla hazırlanmaktadır.

- Yemeklerimizde kullanılan etler doğal mera etidir. Etlerimiz İstanbul Göktürk'te bulunan ruhsatlı ve gerekli tüm izinlere sahip

Diyetsiyen: Nurcan ÇOŞAR

Yemekhane Sorumlusu: Dilek AYTA