

FİDE OKULLARI (2020 MART MENÜSÜ)

2 MART 2020 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PATATESLİ GÜL BÖREĞİ	180
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
EZOĞELİN ÇORBA	135
ETLİ LAHANA SARMA	230
ERİŞTE	250
ZEYTİNYAĞLI PIRASA (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ANNE KEKİ	170
MEYVE	70

3 MART 2020 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
KARAKÖY POĞAÇASI	180
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YOĞURT ÇORBASI	135
TAS KEBABİ	230
BULGUR PILAVI	250
ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
KANDİL SİMİDİ	140
MEYVE	70

4 MART 2020 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
MINİ PIZZA	240
IHLAMUR	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
TOYGA ÇORBA	150
İSPANAK YEMEĞİ (KIYMALI/SADE)	230
PEYNİRLİ MAKARNA	270
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
LÜZÜMLÜ KURABIYE	170
MEYVE	70

5 MART 2020 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PİŞİ	100
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
SEBZE ÇORBASI	135
KURU FASULYE	150
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	250
PANCAR TURSUSU	30
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
HAVLIÇ TOPU	100
MEYVE	70

6 MART 2020 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
LOR PEYNİRLİ KANEPE	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
TARHANA ÇORBA	145
IZGARA KÖFTE	280
ZEYTİNYAĞLI KAPUSKA (VEJETERYANLAR İÇİN)	80
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
KISIR	100
AYRAN	60

9 MART 2020 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
LABNELİ EKMEK DİLİMİ	170
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
DÜĞÜN ÇORBASI	170
SULTAN SARMASI	310
BULGUR PILAVI	250
PAZI BORANI (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
GALETA	100
MEYVE	70

10 MART 2020 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PEYNİRLİ GÖZLEME	200
KUŞBURNU ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
MERCİMEK ÇORBASI	135
HASANPAŞA KÖFTE	310
KUSKUS	250
ZEYTİNYAĞLI BROKOL (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ELMALI KURABIYE	170
MEYVE	70

11 MART 2020 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
BALKABAKLI BÖREK	170
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
KIŞ ÇORBASI	150
KARNABAHAAR GRATEN (KIYMALI/PEYNİRLİ)	240
ERİŞTE	250
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
MERCİMEK KÖFTESİ	100
AYRAN	60

12 MART 2020 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
SİMİT	190
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YAYLA ÇORBASI	150
YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	190
GÜL BÖREĞİ (KIYMALI/PEYNİRLİ)	210
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
HAKAQLU KEK	170
MEYVE	70

13 MART 2020 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
SADE AÇMA	180
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
TERBİYELİ SEBZE ÇORBASI	145
KIYMALI PATATES OTURTMA	280
MAKARNA	250
ZEYTİNYAĞLI YER ELMASI (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
ÇATAL KURABIYE	170
MEYVE	70

16 MART 2020 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
TAHİN & PEKMEZ EKMEK DİLİMİ	200
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
EZOĞELİN ÇORBA	135
İPEK HANIM ÇİFTLİĞİ HAMBURGER	310
İPEK HANIM ÇİFTLİĞİ SEBZEBURGER	210
FİRİNDA PARMAK PATATES	85
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
HAŞHAŞLI GALETA	100
MEYVE	70

17 MART 2020 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PAMUK POĞAÇA	190
ADAÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
BALKABAKLI ÇORBA	50
ETLİ BEZELYE YEMEĞİ	270
PIRİNÇ PILAVI	250
İSPANAK BORANI (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
LİMONLU KEK	170
MEYVE	70

18 MART 2020 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
KATMER	170
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YOĞURTLU BUĞDAY ÇORBASI	150
BOLONEZ SOSLU SPAGETTI (KIYMALI/PEYNİRLİ)	290
MÜCVER	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
PATATESLİ PİDE	200
AYRAN	60

19 MART 2020 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PEYNİRLİ PİDE	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
ŞEHİRİYELİ ÇORBA	145
HONUT YEMEĞİ	200
PIRİNÇ PILAVI	250
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
AY ÇÖREĞİ	180
MEYVE	70

20 MART 2020 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
TEPSİ BÖREĞİ	170
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
LUN ÇORBASI	150
SOSLU MİSKET KÖFTE	280
ERİŞTE	250
SEBZE GRATEN (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
TUZLU KURABIYE	170
MEYVE	70

23 MART 2020 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
BALLI EKMEK DİLİMİ	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
MERCİMEK ÇORBA	135
ADANA ŞİŞ KEBAP	310
FİRİNDA ELMA DİLİM PATATES	85
ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCE (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
GALETA	100
MEYVE	70

24 MART 2020 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
PANKEK	100
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
KÖY ÇORBASI	190
ORMAN KEBABİ	290
BULGUR PILAVI	250
ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
YOĞURTLU PATATES TOPU	100
MEYVE	70

25 MART 2020 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
ZEYTİNLİ AÇMA	200
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
YAYLA ÇORBASI	145
LAZANYA (KIYMALI/PEYNİRLİ)	190
MERCİMEK KÖFTESİ	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
TİRTİL KURABIYE	170
MEYVE	70

26 MART 2020 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
MÜCVER	150
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
BROKOL ÇORBA	130
KURU FASULYE (ETLİ / SADE)	280
PIRİNÇ PILAVI	250
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
CEZERYE	90
MEYVE	70

27 MART 2020 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
DFEROTLU PEYNİRLİ POĞAÇA	200
KIŞ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
EZOĞELİN ÇORBA	135
KONAK KEBABİ	290
KUSKUS	250
ZEYTİNYAĞLI PIRASA (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
KANDİL SİMİDİ	140
MEYVE	70

30 MART 2020 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
KREP	100
BİTKİ ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
KIŞ ÇORBASI	170
ETLİ PAZI SARMASI	230
PEYNİRLİ MAKARNA	270
BALKABAKLI SİNKONTA (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
MUFFİN KEK	180
MEYVE	70

31 MART SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
İSPANAKLI BÖREK	180
MEYVE ÇAYI	45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
DÜĞÜN ÇORBASI	145
KADINBUDU KÖFTE ve PATATES PÜRESİ	320
ERİŞTE	250
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)	150
SALATA	60
YOĞURT	60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
BİSKÜVLÜ ELMA TOPU	120
MEYVE	70

SABAH BESLENMESİ	
CAL	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL

SABAH BESLENMESİ	
CAL	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL

SABAH BESLENMESİ	
CAL	
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL

İpek Hanım Çiftliği

Gıda Mühendisi: Erkan KESKİN

- Tüm yemeklerimizde zeytinyağı ve tereyağı kullanılmaktadır.
- Ekmeklerimiz ekşi mayalı ve tüm unlu mamüllerimiz Antik Buğdaylardan harman edilmiş unlar ile hazırlanmaktadır.
- Tüm yemeklerimiz zeytinyağı ve tereyağı ile pişirilmekte olup tuzlarımız Tunceli Pülümür tuzudur.
- Yemeklerde kullandığımız et ürünleri Göktürk'te bulunan Kars kasabından tedarik edilmektedir. (Mera etidir.)
- Vejeteryan öğrenci ve öğretmenler için hergün menümüzde zeytinyağı yemek alternatifi vardır.
- Değişen hava şartlarından dolayı menüde değişiklik yapılabilir.

Diyetisyen: Şinasi KURTARAN

Yemekhane Sorumlusu: Esra Ezgi EMİRLİ