

**FİDE OKULLARI MAYIS MENÜSÜ**

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

2 MAYIS 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Otlu Gözleme	200 kkal
Meyve Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Süzme Mercimek Çorbası	135 kkal
Hasan Paşa Köfte	330 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Pirinç Pilavı	230 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Anne Kurabiyesi	175 kkal
Meyve	70 kkal

3 MAYIS 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Kaşarlı Simit	170 kkal
Bitki Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Sebze Çorbası	130 kkal
Patates Musakka	225 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	130 kkal
Erişte	230 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Kek	185 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

6 MAYIS 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Peynirli Sandviç	300 kkal
İhlamur	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Tarhana Çorbası	145 kkal
Hengel	300 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Galeta	70 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

7 MAYIS 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Lorlu Poğaç	215 kkal
Bitki Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Yayla Çorbası	115 kkal
Tas Kebabı	315 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Makarna	260 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Muffin	215 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

8 MAYIS 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Kıymalı Börek	265 kkal
İhlamur	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Şehriye Çorbası	150 kkal
Kuru Fasulye	185 kkal
Pilav	230 kkal
Turşu ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Üzümli Kek	185 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

9 MAYIS 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Zeytinli Açma	180 kkal
Meyve Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Mercimek Çorbası	135 kkal
Kuru Köfte - Patates	255 kkal
Bulgur Pilavı	230 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Elmalı Turta	220 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

10 MAYIS 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Krep	200 kkal
Limonata	130 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Ezogelin Çorbası	135 kkal
Patlıcan Musakka	250 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Kuskus	250 kkal
Çacık - Şekerpare	170/180 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Kurabiye	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

13 MAYIS 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Poğaç	205 kkal
Bitki Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Sebze Çorbası	115 kkal
Etili Bezelie	210 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Arpa Şehriye Pilavı	230 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Limonlu Kek	175 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

14 MAYIS 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Gözleme	295 kkal
Meyve Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Domates Çorbası	150 kkal
Adana Kebap	200 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	160 kkal
Ayran ve Salata	250 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Elmalı Kurabiye	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

15 MAYIS 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Kıymalı Cantik	310 kkal
İhlamur	120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Tarhana Çorbası	135 kkal
Nohut Yemeği	160 kkal
Pirinç Pilavı	230 kkal
Turşu ve Yoğurt	0/120 kkal
Salata ve Yoğurt	120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Mısır	120 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

16 MAYIS 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Labneli Ekmek Dilimi	310 kkal
İhlamur	120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Mantar Çorbası	140 kkal
Patates Musakka	330 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Makarna	250 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Çatal Kurabiye	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

17 MAYIS 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Poğaç	185 kkal
Limonata	100 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Süzme Mercimek Çorbası	130 kkal
Kabak Musakka	200 kkal
Bulgur Pilavı	135 kkal
Salata Ve Yoğurt	250 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Tırtıl Kurabiye	70 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

20 MAYIS 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Gözleme	310 kkal
Meyve Çayı	0 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Şehriye Çorbası	135 kkal
Sulu Köfte	280 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	155 kkal
Erişte	230 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Turta	170 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

21 MAYIS 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Börek	200 kkal
İhlamur	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Domates Çorbası	150 kkal
Orman Kebabı	250 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Pirinç Pilavı	230 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Muffin	175 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

22 MAYIS 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Sandviç	210 kkal
Ballı Süt	130 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Kabak Çorbası	140 kkal
Mercimek Yemeği	160 kkal
Kıymalı Börek	300 kkal
Ayran - Salata	70/0 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Peynirli Çubuk	300 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

23 MAYIS 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Mini Pizza	270 kkal
Bitki Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Bakliyat Çorbası	115 kkal
Sebzeli Köfte	290 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Fırın Makarna	230 kkal
Salata - Ayran	0/70 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Çukulatalı Kurabiye	160 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

24 MAYIS 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Krep - Reçel	200 kkal
İhlamur	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Yoğurt Çorbası	125 kkal
Etili Bezelie	280 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Bulgur Pilavı	200 kkal
Salata ve Yoğurt	0 /70 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Müçver	150 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

27 MAYIS 2019 PAZARTESİ	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Peynirli Simit	250 kkal
Bitki Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Tarhana Çorbası	145 kkal
İzmir Köfte	255 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Sebzeli Pilav	250 kkal
Salata ve Yoğurt	0/120 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Portakallı Kurabiye	190 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

28 MAYIS 2019 SALI	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Kıymalı Kol Böreği	265 kkal
İhlamur	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Yayla Çorbası	115 kkal
Kadın Budu Köfte	255 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Erişte	230 kkal
Salata ve Tatlı	0/180 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Mısır	85 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

29 MAYIS 2019 ÇARŞAMBA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Yumurtalı Ekmek	185 kkal
Meyve Çayı	45 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Şehriye Çorbası	150 kkal
Kuru Fasulye	165 kkal
Pilav	250 kkal
Turşu - Yoğurt	0/120 kkal
Günün Sürpriz Tatlısı	180 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Kek	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

30 MAYIS 2019 PERŞEMBE	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Zeytinli Açma	215 kkal
Limonata	120 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
Ayran Aşu Çorbası	125 kkal
Pürelil Resto	285 kkal
Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için)	150 kkal
Peynirli Börek	180 kkal
Salata ve Hoşaf	0/80 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Bisküvi	180 kkal
Mevsim Meyvesi	70 kkal

31 MAYIS 2019 CUMA	
SABAH BESLENMESİ	CAL
Pankek	200 kkal
Süt	100 kkal
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL
İpek Hamburger Menü	355 kkal
Ayran	70 kkal
Puding	200 kkal
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL
Galeta	100 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

Diyetisyen: Hülya KESKİN

Yemekhane Sorumlusu: Dilek AYTA