



FİDE OKULLARI MAYIS MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
--	-------	---------------	------	---------------	--------	---------------

01.05.23						
Pazartesi						
	TATİL		TATİL		TATİL	

02.05.23	KIYMALI MİNİ PİDE	178 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91kcal	ELMALI TARÇINLI MUFFIN	150 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜSÜ	161 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			PENNE MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	210 kcal		
			ETSİZ TÜRLÜ	121 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA-MARUL SALATASI	68 kcal		

03.05.23	TAM TAHILLI KARABUĞDAYLI SİMİT	160 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	YULAFLI HURMA TOPLARI	166 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	MANTI	254 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			PATATESLİ MANTI	253 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-TURP-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

04.05.23	DEREOTLU PEYNİRLİ KARABUĞDAYLI POĞAÇA	186 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	65 kcal	KARIŞIK TOHURLU TAMBUĞDAY UNLU GEVREK	150 kcal
Perşembe	TARÇINLI LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206kcal	MEYVE	48 kcal
			PATATESLİ-KIYMALI KOL BÖREĞİ	247kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI-BUĞDAYLI ROKA SALATASI	82 kcal		

05.05.23	EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY UNLU ZEYTİNLİ AÇMA	186 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
Cuma	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	SOSLU TİRE KÖFTE (TIRNAK PİDE İLE)	290 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			ERİŞTE	205 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA	48 kcal		

08.05.23	YULAFLI MUZLU PANKEK	114 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI SEBZELİ PIZZA	186 kcal
Pazartesi	BITKİ ÇAYI	4 kcal	ETLİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
			PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		

09.05.23	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ KURU DOMATESLİ TAZE LORLU SANDVIÇ	125 kcal	MİNESTRONE ÇORBASI	113 kcal	KURUYEMİŞ FINDIK	252 kcal
Salı	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal	BEYTİ KEBABI	294 kcal	MEYVE	48 kcal
			FİRINDA SOSLU KIZARTMA	147 kcal		
			PATATESLİ BEYTİ KEBABI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		

10.05.23	TAM BUĞDAY UNLU KREP	156 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ ŞEKERSİZ KURABIYE	133 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	NOHUT	147 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		




11.05.23	FİRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK	183 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA (KARABUĞDAY UNUNDAN)	125 kcal
Perşembe	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	İZMİR KÖFTE	197 kcal	MEYVE	48 kcal
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	150kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

12.05.23	FİRINDA SEBZELİ YUMURTALI EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal	YULAFLI KURU KAYISILI MUFFİN	193 kcal
Cuma	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ORMAN KEBABI	255 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			KİNOALI SEMİZOTU YEMEĞİ	181 kcal		
			KABAK-HAVUÇ TARATOR	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		

15.05.23	PATATESLİ OMLET	85 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
Pazartesi	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	ETLİ BIBER DOLMA	189 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI BIBER DOLMA	150 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	ELMALI GÖBEK SALATA	68 kcal		
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal				

16.05.23	PEYNİRLİ GÖZLEME	120 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	TAMBUĞDAY UNLU PORTAKALLI KURABIYE	120 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ROSTO	197 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FALAFEL	181 kcal		
			HAVUÇ TARATOR	98 kcal		

17.05.23	HURMALI-TARÇINLI MUFFİN	183 kkal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kkal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kkal
Çarşamba	BITKİ ÇAYI	0 kkal	KURU FASULYE	167 kkal	MEYVE	48 kkal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kkal		
			CACIK	42 kkal		
			MOR LAHANA-MARUL SALATASI	68 kkal		

18.05.23	DÜNYA MUTFAĞI (İNGİLTERE) 		DÜNYA MUTFAĞI (İNGİLTERE) 		DÜNYA MUTFAĞI (İNGİLTERE) 	
Perşembe	SCONE	176 kkal	BIRMINGHAM SOUP	98 kkal	GALLER KEKİ	
			SHEPHERD'S PIE	260 kkal	SÜTLÜ ÇAY	
			RICE WITH TURMERIC	205 kkal		

19.05.23						
Cuma						
	TATİL		TATİL		TATİL	

22.05.23	YULAFLI KAKAOLU PANKEK	114 kkal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	70 kkal	ÜZÜMLÜ-KURU DUTLU KURABIYE	132 kkal
Pazartesi	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kkal	KABAK SANDAL SEFASI KIYMALI	185 kkal	BITKİ ÇAYI	0 kkal
			BURGU MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	205 kkal		
			KABAK SANDAL SEFASI SEBZELİ	165 kkal		
			YOĞURT	98 kkal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kkal		

23.05.23	TAM TAHILLI YULAFLI SİMİT	160 kkal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kkal	KURUYEMİŞ BADEM	202 kkal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kkal	HAMBURGER	313 kkal	MEYVE	48 kkal
			FIRINDA SOSLU PATATES	154 kkal		
			SEBZE BURGER	250 kkal		
			AYRAN	75 kkal		
			HAVUC-MOR LAHANA SALATASI	68 kkal		

24.05.23	HELLİM PEYNİRLİ-MAYDANOZLU SANDVIÇ	156 kkal	DÜĞÜN ÇORBASI	69 kkal	ÇÖREK OTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kkal
Çarşamba	LİMONLU İHLAMUR	0 kkal	NOHUT	147 kkal	MEYVE	48 kkal
			PIRINÇ PİLAVI	205 kkal		
			CACIK	42 kkal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	58 kkal		

25.05.23	PEYNİRLİ-YUMURTALI-SEBZELİ FIRINDA EKŞİ MAYALI EKMEK	170 kkal	ALACA ÇORBASI	159 kkal	HİNDİSTAN CEVİZLİ ELMA TOPU	114 kkal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kkal	MİTİTE KÖFTE	240 kkal	BITKİ ÇAYI	0 kkal
			KUSKUS	135 kkal		
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ SOSLU	135 kkal		
			YOĞURT	98 kkal		
			KURU DOMATESLİ ROKA SALATASI	82 kkal		

26.05.23	SEBZELİ OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KARIŞIK TOHURLU TAM BUĞDAY UNLU GEVREK	150 kcal
Cuma	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	199 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FIRINDA KAŞARLI MANTAR	125 kcal		
	ROKA-HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

29.05.23	FIRINDA KALEM BÖREK PEYNİRLİ	183 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	ISLAK KEK ŞEKERSİZ	150 kcal
Pazartesi	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ	121 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PATATES KÖFTESİ	207 kcal		
			ETSİZ TÜRLÜ	73 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI-NARLI MARUL SALATASI	79 kcal		

30.05.23	TAM TAHILLI ZEYTİNLİ POĞAÇA	160 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ ŞEKERSİZ KURABIYE	133kcal
Salı	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	KIYMALI LAZANYA	214 kcal	MEYVE	48 kcal
			FİRİNLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	190 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	219 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATASI	64 kcal		

31.05.23	SEBZELİ PİZZA KARABUĞDAYLI	186 kcal	TARHANA ÇORBASI	65 kcal	ŞEKERSİZ MEYVELİ-YULAFI MUFFİN	193 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ FAJİTA	150 kcal	KIŞ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL-MOR LAHANA SALATASI	64 kcal		

