



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	BİTKİ 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	BİTKİ 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 İHLAMUR	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 ZEYTLİ 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	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ERİŞTE	205 kcal		
			SEBZE KÖFTESİ	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MEVSİM SALATA	64 kcal		

08.05.23	YULAFLI MUZLU PANKEK	114 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI SEBZELİ PİZZA	186 kcal
Pazartesi	BİTKİ ÇAYI	4 kcal	ETLİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
			PEYİNİRLİ TEPSE BÖREĞİ	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	99 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI ROKA SALATASI	64 kcal		

09.05.23	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ KURU DOMATESLİ TAZE LORLU SANDVİÇ	125 kcal	MİNSTRONE ÇORBA	113 kcal	KURUYEMİŞ-LEBLEBİ	252 kcal
Salı	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	BEYTİ KEBABI	294 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRINDA 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
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		




11.05.23	FIRINDA 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	FIRINDA 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-LEBLEBİ	107 kcal
Pazartesi	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	ETLİ BİBER DOLMA	189 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI BİBER 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 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	KARABUĞDAYLI MİNİ SİMİT	160 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			MOR LAHANA-MARUL SALATASI	68 kcal		

18.05.23	DÜNYA MUTFAĞI (İNGİLTERE) 		DÜNYA MUTFAĞI (İNGİLTERE) 		DÜNYA MUTFAĞI (İNGİLTERE) 	162 kcal
Perşembe	SCONE	176 kcal	BIRMINGHAM SOUP	98 kcal	GALLER KEKİ	0 kcal
			SHEPHERD'S PIE	260 kcal	SÜTLÜ ÇAY	
			RICE WITH TURMERIC	205 kcal		

19.05.23						
Cuma						
	TATİL		TATİL		TATİL	

--	--	--	--	--	--

Pazatesi	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	KABAK SANDAL SEFASI KIYMALI	185 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BURGU MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
			KABAK SANDAL SEFASI SEBZELİ	165 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		

23.05.23	TAM TAHILLI YULAFI SİMİT	160 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KURUYEMİŞ LEBLEBİ	107 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRINDA SOSLU PATATES	154 kcal		
			SEBZE BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

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

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

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		
	SİYAH-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
			FIRINLANMIŞ 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		