



FİDE OKULLARI MAYIS MENÜSÜ

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

01.05.23	TATİL		TATİL		TATİL	
Perşembe						

02.05.25	KIYMALI MINİ PİDE	178 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	HAVUÇLU, CEVİZLİ MUFFİN	150 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	BALABAN KEBABI IZGARA DOMATES, BİBER İLE	265 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BASMATI PİRİNÇ PILAVI	230 kcal		
			MANTAR KÖFTESİ	176 kcal		
			YOĞURT	99 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		

05.05.25	PATATESLİ OMLET	85 kcal	ŞİŞ KÖFTE DÜRÜM	296 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
Pazartesi	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	ELMA DİLİM PATATES	110 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	FALAFEL DÜRÜM	294 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	AYRAN	78 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal				
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal				
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal				

06.05.25	DEREOTLU PEYNİRLİ KIYIR POĞAÇA	186 kcal	TOMBİK EKMEK ARASI DÖNER	375 kcal	KURU KAYISILI, İNCİRLİ-CEVİZLİ KURABIYE	150 kcal
Salı	TARÇINLI LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	FIRINDA PARMAK PATATES+DOMATES	110 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			MANTAR SOTE	125 kcal		
			AYRAN	78 kcal		

07.05.25	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ AÇMA	186 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	TAM BUĞDAY UNLU ELMALI TART	150 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIYMALI BİBER DOLMA	294 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PENNE MAKARNA (SOSLU-SOSSUZ)	205 kcal		
			BİBER DOLMA BULGURLU (SICAK)	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DOMATESLİ ROKA SALATASI	64 kcal		

08.05.25	YULAFLI MUZLU PANKEK	114 kcal	TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	98 kcal	MİNİ KARABUĞDAYLI SEBZELİ PIZZA	186 kcal
Perşembe	BİTKİ ÇAYI	4 kcal	FIRINDA ETLİ PATATES OTURTMA	298 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINDA SEBZELİ PATATES OTURTMA	256 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI, HAVUÇLU MARUL SALATASI	81 kcal		

09.05.25	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ TAZE LORLU SANDVİÇ	125 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU BROWNİ	150 kcal
Cuma	LİMONLU IHLAMIUR	0 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	EV YAPIMI VİŞNE SUYU	48 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal		

12.05.25	SEBZELİ OMLET	85 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	ETLİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 GR	64 kcal	TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	99 kcal		
	EV YAPIMI KAHVALTILIK DOMATES SOS	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	EKŞİ MAYALI TAHILLI EKMEK	140 kcal	MEVSİM SALATA	64 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal				

13.05.25	FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK	183 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	78 kcal	MARAŞ ÇÖREĞİ	210 kcal
Salı	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	İZMİR KÖFTE	197 kcal	MEYVE	48 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			SEBZELİ İSTİRİDYE MANTAR KAVURMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TABULE SALATASI	76 kcal		

14.05.25	TAM BUĞDAY UNLU KREP	156 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	TAM BUĞDAY UNLU PORTAKALLI KURABİYE	120 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	NOHUT	147 kcal	EV YAPIMI ERİK SUYU	48 kcal
			HAVUÇLU, MANTARLI PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	75 kcal		
			MEVSİM SALATA	58 kcal		

15.05.25	FIRINDA PIŞI	120 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	TAHİNLİ, CEVİZLİ SARMA ÇÖREK	155 kcal
Perşembe	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	FİDE MANTI KÖFTELİ	254 kcal	MEYVE	48 kcal
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			FİDE MANTI YEŞİL MERCİMEKLİ	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL, KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

16.05.25	MİNİ BAZLAMA SANDVIÇ KAŞARLI	135 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	HURMA ÖZLÜ KAKAOLU PUDİNG	155 kcal
Cuma	MEYVE ÇAYI	4 kcal	SPAGETTİ BOLONEZ	205 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FIRINDA SEBZE MÜCVER	115 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

19.05.25	TATİL		TATİL		TATİL	
Pazartesi						

20.05.25	KIYMALI CANTIK	183 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	HAVUÇLU FINDIKLI CEZERYE (BALLI)	166 kcal
Salı	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	265 kcal	MEYVE	48
			ARPA ŞEHİRİYE PILAVI	205 kcal		
			DOMATES SOSLU FELLAH KÖFTESİ	240 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	72 kcal		

21.05.25	EKŞİ MAYALI AYÇEKİRDEKLİ POĞAÇA	175 kcal	TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	74 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ ZEBRA KEK	165 kcal
Çarşamba	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	0 kcal
			ERİŞTE	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PANCARLI GÖBEK SALATA	68 kcal		

22.05.25	TAM BUĞDAY UNLU PATATESLİ MİNİ PİDE	175 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KAKAOLU, BALLI İRMİK TOPLARI	140 kcal
Perşembe	TARÇINLI, KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal	ETLİ TAZE FASULYE	164 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			SUMAKLI ÇOBAN SALATA	62 kcal		

23.05.25	YULAFLI KAKAOLU PANKEK	114 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	HURMA DOLGULU TAM BUĞDAY UNLU KURABİYE	162 kcal
Cuma	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FIRINDA SOSLU PATATES	154 kcal		
			SEBZE BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

26.05.25	SADE OMLET	85 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK, BADEM, LEBLEBİ)	252 kcal
Pazartesi	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI	57 kcal	KURU FASULYE	147 kcal	MEYVE	48 kcal
	ÇEÇİL PEYNİRİ- 20 gr	64 kcal	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	131 kcal	CACIK	42 kcal		
	SIYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	TURŞU	10 kcal		
	ÇERİ DOMATES, SALATALIK	10 kcal				
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

27.05.25	YÖRESEL LEZZETLER (KONYA)		YÖRESEL LEZZETLER (KONYA)		YÖRESEL LEZZETLER (KONYA)	
Salı	KONYA ÇÖREĞİ	190 kcal	YOĞURTLU ERİŞTE ÇORBASI	86 kcal	TANDIR BÖREĞİ	200 kcal
	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KONYA TİRİT (YOĞURTLU)	285 kcal	EV YAPIMI LİMONATA	48 kcal
			KABAK KAYGANASI	140 kcal		
			BATIRIK	165 kcal		
			MEVSİM SALATA			

28.05.25	KATMER POĞAÇA	156 kcal	FESLEĞENLİ KRUTONLU DOMATES ÇORBASI	90 kcal	NOHUT UNLU AYÇEKİRDEKLİ GEVREK	135 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIYMALI YAPRAK SARMA	122 kcal	MEYVE	48 kcal
			PEYNİRLİ/PEYNİRSİZ ERİŞTE	254 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI, NARLI MARUL SALATASI			

29.05.25	FIRINDA KALEM BÖREK PEYNİRLİ	183 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KAĞIT KEBABI	185 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BASMATI PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI GÜVEÇ	180 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			BUĞDAYLI, CEVİZLİ ROKA SALATASI	82 kcal		

30.05.25	FIRINDA KALEM BÖREĞİ (TATLI LORLU)	180 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	LİMONLU ANNE KURABİYESİ	150 kcal
Cuma	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal	ÇERİ DOMATESLİ, MANTARLI ŞİŞ KÖFTE	273 kcal	MEYVE	48 kcal
			KUSKUS	244 kcal		
			NOHUTLU SEMİZOTU YEMEĞİ	106 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TULUM PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	65 kcal		