

FİDE OKULLARI NİSAN MENÜSÜ

| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
|-------------------|--|-----|
| | | |
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| | | |
| | | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| | | |

| 2 NİSAN 2019 SALI | | |
|-----------------------------------------------|------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Peynirli Poğaç | 215 kkal | |
| Taze Sıkılmış Meyve Suyu | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Domates Çorbası | 150 kkal | |
| Kabak Dolması | 210 kkal | |
| Zeytinyağı Kabak Dolması (Vejeteryanlar için) | 160 kkal | |
| Makarna | 250 kkal | |
| Salata ve Yoğurt | 0/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Galeta | 70 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 3 NİSAN 2019 ÇARŞAMBA | | |
|-----------------------------------|-----------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Kıymalı Gül Böreği | 310 kkal | |
| Meyve Çayı | 0 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Tarhana Çorbası | 145 kkal | |
| Karniyarik | 250 kkal | |
| İmam Bayıldı (Vejeteryanlar için) | 165 kkal | |
| Pirinç Pilavı | 230 kkal | |
| Salata ve Cacık | 0/85 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Portakallı Kek | 180 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 4 NİSAN 2019 PERŞEMBE | | |
|---------------------------|------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Pankek | 185 kkal | |
| Süt | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Terbiyeli Şehriye Çorbası | 135 kkal | |
| Kuru Fasulye | 160 kkal | |
| Bulgur Pilavı | 230 kkal | |
| Turşu ve Yoğurt | 0/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Patlamış Mısır | 85 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 5 NİSAN 2019 CUMA | | |
|-----------------------------------|--------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Reçelli Ekmek Dilimi | 310 kkal | |
| Süt | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Yayla Çorbası | 115 kkal | |
| Köfte-Patates | 255 kkal | |
| Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için) | 150 kkal | |
| Arpa Şehriye Pilavı | 250 kkal | |
| Piyaz ve Yoğurt | 150/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Kakaolu Muffin | 180 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 8 NİSAN 2019 PAZARTESİ | | |
|------------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| TATİL | | |
| | | |

| 9 NİSAN 2019 SALI | | |
|-------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| TATİL | | |
| | | |

| 10 NİSAN 2019 ÇARŞAMBA | | |
|------------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| TATİL | | |
| | | |

| 11 NİSAN 2019 PERŞEMBE | | |
|------------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| TATİL | | |
| | | |

| 12 NİSAN 2019 CUMA | | |
|--------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| TATİL | | |
| | | |

| 15 NİSAN 2019 PAZARTESİ | | |
|-----------------------------------|-----------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Balı Ekmek Dilimi | 310 kkal | |
| Taze Sıkılmış Meyve Suyu | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Ayran Aşu Çorbası | 155 kkal | |
| İzmir Köfte | 280 kkal | |
| Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için) | 150 kkal | |
| Peynirli Börek | 280 kkal | |
| Salata ve Hoşaf | 0/80 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Tuzlu Kurabiye | 135 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 16 NİSAN 2019 SALI | | |
|-----------------------------------|------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Simit | 280 kkal | |
| İhlamur | 0 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Yayla Çorbası | 115 kkal | |
| Karniyarik | 250 kkal | |
| İmam Bayıldı (Vejeteryanlar için) | 165 kkal | |
| Makarna | 250 kkal | |
| Salata ve Yoğurt | 0/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Tırtıl Kurabiye | 150 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 17 NİSAN 2019 ÇARŞAMBA | | |
|--------------------------|-----------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Patatesli Pide | 190 kkal | |
| Taze Sıkılmış Meyve Suyu | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Sebze Çorbası | 115 kkal | |
| Mercimek Yemeği | 185 kkal | |
| Kıymalı Börek | 265 kkal | |
| Salata ve Ayran | 0/60 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Patlamış Mısır | 85 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 18 NİSAN 2019 PERŞEMBE | | |
|-----------------------------------|-----------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Mini Pizza | 230 kkal | |
| Meyve Çayı | 0 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Mantar Çorbası | 145 kkal | |
| Şiş Kebap | 200 kkal | |
| Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için) | 150 kkal | |
| Salata ve Hoşaf | 0/80 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Kakaolu Muffin | 180 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 19 NİSAN 2019 CUMA | | |
|---------------------------------------------|------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Pankek | 185 kkal | |
| Kakaolu Süt | 165 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Domates Çorbası | 150 kkal | |
| Kabak Dolma | 210 kkal | |
| Zeytinyağı Kabak Dolma (Vejeteryanlar için) | 160 kkal | |
| Erişte | 230 kkal | |
| Salata ve Yoğurt | 0/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Galeta | 70 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 22 NİSAN 2019 PAZARTESİ | | |
|-------------------------|------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Balı Ekmek Dilimi | 310 kkal | |
| Süt | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Tarhana Çorbası | 145 kkal | |
| Nohut Yemeği | 160 kkal | |
| Pirinç Pilavı | 230 kkal | |
| Turşu ve Yoğurt | 0/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Anne Kurabiyesi | 175 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 23 NİSAN 2019 SALI | | |
|-----------------------------------|------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Tepsi Böreği | 200 kkal | |
| Taze Sıkılmış Meyve Suyu | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Şehriye Çorbası | 150 kkal | |
| Pürel Rostu Köfte | 290 kkal | |
| Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için) | 150 kkal | |
| Makarna | 250 kkal | |
| Salata ve Yoğurt | 0/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Üzümlü Kurabiye | 175 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 24 NİSAN 2019 ÇARŞAMBA | | |
|-----------------------------------|-----------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Poğaç | 205 kkal | |
| Bitki Çayı | 0 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Exogelin Çorbası | 135 kkal | |
| Patlıcan Kebabı | 250 kkal | |
| Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için) | 150 kkal | |
| Erişte | 230 kkal | |
| Salata ve Cacık | 0/85 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Kurabiye | 150 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 25 NİSAN 2019 PERŞEMBE | | |
|-----------------------------------|-----------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Açma | 150 kkal | |
| Taze Sıkılmış Meyve Suyu | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Yoğurt Çorbası | 150 kkal | |
| Etili Türlü Yemeği | 210 kkal | |
| Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için) | 150 kkal | |
| Kuskus | 250 kkal | |
| Salata ve Hoşaf | 0/80 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Muffin | 180 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 26 NİSAN 2019 CUMA | | |
|--------------------------|------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Patatesli Pide | 190 kkal | |
| Taze Sıkılmış Meyve Suyu | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Mercimek Çorbası | 135 kkal | |
| Sulu Köfte | 215 kkal | |
| Patatesli Börek | 200 kkal | |
| Salata ve Yoğurt | 0/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Üzümlü Kek | 120 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 29 NİSAN 2019 PAZARTESİ | | |
|-----------------------------------|------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Pankek | 185 kkal | |
| Süt | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Yayla Çorbası | 115 kkal | |
| Köfte-Patates | 255 kkal | |
| Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için) | 150 kkal | |
| Domatesli Bulgur Pilavı | 240 kkal | |
| Salata ve Yoğurt | 0/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Ay Çöreği | 195 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 30 NİSAN 2019 SALI | | |
|-----------------------------------|------------|-----|
| SABAH BESLENMESİ | | CAL |
| Reçelli Ekmek Dilimi | 310 kkal | |
| Süt | 120 kkal | |
| ÖĞLE YEMEĞİ | | CAL |
| Domates Çorbası | 150 kkal | |
| Et Sote | 225 kkal | |
| Sebze Yemeği (Vejeteryanlar için) | 150 kkal | |
| Pirinç Pilavı | 230 kkal | |
| Salata ve Tatlı | 0/120 kkal | |
| İKİNDİ BESLENMESİ | | CAL |
| Galeta | 70 kkal | |
| Mevsim Meyvesi | 70 kkal | |

| 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 atalık buğdaylarımızdan öğütülmüş çiftlik unlarımızla hazırlanmaktadır.

- Yemeklerimizde kullanılan etler doğal mera etidir. Etlerimiz İstanbul Göktürk'te bulunan ruhsatlı ve gerekli tüm izinlere sahip İlhan Koçulu Kars Kasabından gelmektedir.

Diyetisyen: Nurcan COŞAR

Yemekhane Sorumlusu: Dilek AYTA