



## FİDE OKULLARI NİSAN MENÜSÜ

|                  | SABAH                                       | Enerji (kcal) | ÖĞLE   | Enerji (kcal) | İKİNDİ                                    | Enerji (kcal) |
|------------------|---|---------------|--|---------------|---|---------------|
| <b>03.04.23</b>  | SEBZELİ OMLET                               | 85 kcal       | DÜĞÜN ÇORBASI                                |               | KURUYEMİŞ-LEBLEBİ                         | 107 kcal      |
| <b>Pazartesi</b> | BEYAZ PEYNİR 20 gr                          | 57 kcal       | NOHUT  |               | MEYVE                                     | 48 kcal       |
|                  | LABNE PEYNİR                                | 64 kcal       | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI                      |               |   |               |
|                  | SİYAH-YEŞİL ZEYTİN                          | 90 kcal       | CACIK  |               |   |               |
|                  | HAVUÇ DİLİMLERİ                             | 10 kcal       | MEVSİM SALATASI                              |               |   |               |
|                  | KURU DOMATESLİ-FESLEĞENLİ TAMBUĞDAY EKMEK   | 140 kcal      |  |               |   |               |
|                  | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU                    | 120 kcal      |  |               |   |               |
| <b>04.04.23</b>  | PATATESLİ MİNİ PİDE                         | 175 kcal      | TANELİ SEBZE ÇORBASI                         | 65 kcal       | YULAFLI HURMA TOPLARI                     | 166 kcal      |
| <b>Salı</b>      | MEYVE ÇAYI                                  | 4 kcal        | SOSLU TİRE KÖFTE (TIRNAK PİDE İLE)           | 273 kcal      | BİTKİ ÇAYI                                | 0 kcal        |
|                  |   |               | ERİŞTE                                       | 244 kcal      |   |               |
|                  |   |               | MANTAR SOTE                                  | 125 kcal      |   |               |
|                  |   |               | YOĞURT                                       | 98 kcal       |   |               |
|                  |   |               | KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA                | 82 kcal       |   |               |
| <b>05.04.23</b>  | FIRINDA SEBZELİ YUMURTALI EKŞİ MAYALI EKMEK | 170 kcal      | EZOĞELİN ÇORBASI                             | 98 kcal       | AY ÇEKİRDEKLİ GALETA (KARABUĞDAY UNUNDAN) | 125 kcal      |
| <b>Çarşamba</b>  | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU                    | 120 kcal      | KIYMALI İSPANAK                              | 131 kcal      | MEYVE                                     | 48 kcal       |
|                  |   |               | PENNE MAKARNA SOSLU/SOSSUZ                   | 205 kcal      |   |               |
|                  |   |               | KIYMASIZ İSPANAK                             | 115 kcal      |   |               |
|                  |   |               | YOĞURT                                       | 98 kcal       |   |               |
|                  |   |               | HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATASI                | 68 kcal       |   |               |
| <b>06.04.23</b>  | EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY UNLU ZEYTİNLİ AÇMA   | 186 kcal      | TUTMAÇ ÇORBASI                               | 72 kcal       | ISLAK KEK                                 | 150 kcal      |
| <b>Perşembe</b>  | LİMONLU IHLAMUR                             | 0 kcal        | ÇİFTLİK KEBABI                               | 251 kcal      | MEYVE ÇAYI                                | 4 kcal        |
|                  |   |               | BULGUR PILAVI                                | 147 kcal      |   |               |
|                  |   |               | FALAFEL                                      | 280 kcal      |   |               |
|                  |   |               | YOĞURT                                       | 98 kcal       |   |               |
|                  |   |               | NARLI, KİNOALI AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI | 75 kcal       |   |               |
| <b>07.04.23</b>  | GRANOLA                                     | 133 kcal      | MERCİMEK ÇORBASI                             | 91 kcal       | NOHUT UNLU MİNİ SİMİT                     | 160 kcal      |
| <b>Cuma</b>      | MEYVE ÇAYI                                  | 4 kcal        | MANTI  | 254 kcal      | MEYVE                                     | 48 kcal       |
|                  |   |               | FIRINDA BROKOLİ                              | 75 kcal       |   |               |
|                  |   |               | MERCİMEKLİ MANTI                             | 241 kcal      |   |               |
|                  |   |               | YOĞURT                                       | 98 kcal       |   |               |
|                  |   |               | KURU DOMATESLİ, HAVUÇLU MAYDANOZ SALATASI    | 59 kcal       |   |               |

|                  |   |          |                                |          |                                     |          |
|------------------|---|----------|--------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|
| <b>10.04.23</b>  | FIRINDA SEBZELİ YUMURTALI EKŞİ MAYALI EKMEK | 170 kcal | TARHANA ÇORBASI                | 90 kcal  | KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ ŞEKERSİZ KURABIYE | 133 kcal |
| <b>Pazartesi</b> | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU                    | 120 kcal | ETLİ BEZELYE                   | 164 kcal | TURUNÇGİL ÇAYI                      | 4 kcal   |
|                  |   |          | PİRİNÇ PİLAVI                  | 205 kcal |                                     |          |
|                  |   |          | ZEYTİNYAĞLI BEZELYE            | 99 kcal  |                                     |          |
|                  |   |          | YOĞURT                         | 98 kcal  |                                     |          |
|                  |   |          | HAVUÇ-TURP-MOR LAHANA SALATASI | 68 kcal  |                                     |          |

|                 |                         |          |                          |          |                   |          |
|-----------------|-------------------------|----------|--------------------------|----------|-------------------|----------|
| <b>11.04.23</b> | SEBZELİ ZEYTİNLİ PANKEK | 125 kcal | SÜZME MERCİMEK ÇORBASI   | 91 kcal  | KURUYEMİŞ LEBLEBİ | 107 kcal |
| <b>Salı</b>     | LİMONLU IHLAMUR         | 0 kcal   | BEYTİ KEBABI             | 294 kcal | MEYVE             | 48 kcal  |
|                 |                         |          | SEBZELİ BULGUR PİLAVI    | 147 kcal |                   |          |
|                 |                         |          | PATATESLİ İ BEYTİ KEBABI | 241 kcal |                   |          |
|                 |                         |          | YOĞURT                   | 98 kcal  |                   |          |
|                 |                         |          | NARLI ROKA SALATASI      | 64 kcal  |                   |          |

|                 |                      |          |                     |          |                                     |          |
|-----------------|----------------------|----------|---------------------|----------|-------------------------------------|----------|
| <b>12.04.23</b> | TAM BUĞDAY UNLU KREP | 156 kcal | YAYLA ÇORBASI       | 70 kcal  | KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ ŞEKERSİZ KURABIYE | 133 kcal |
| <b>Çarşamba</b> | BİTKİ ÇAYI           | 0 kcal   | KÖFTELİ BEZELYE     | 164 kcal | TURUNÇGİL ÇAYI                      | 4 kcal   |
|                 |                      |          | PİRİNÇ PİLAVI       | 205 kcal |                                     |          |
|                 |                      |          | ZEYTİNYAĞLI BEZELYE | 99 kcal  |                                     |          |
|                 |                      |          | YOĞURT              | 98 kcal  |                                     |          |
|                 |                      |          | NARLI ROKA SALATASI | 64 kcal  |                                     |          |

|                 |                                    |          |                              |          |  |          |
|-----------------|------------------------------------|----------|------------------------------|----------|--|----------|
| <b>13.04.23</b> | SADE OMLET                         | 85 kcal  | SEBZE ÇORBASI                | 65 kcal  | KARIŞIK TOHURLU TAM BUĞDAY UNLU GEVREK | 150 kcal |
| <b>Perşembe</b> | MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI          | 57 kcal  | MANTARLI BONFILE             | 180 kcal | MEYVE                                  | 48 kcal  |
|                 | DİL PEYNİRİ-20 gr                  | 64 kcal  | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI      | 205 kcal |  |          |
|                 | TAHİN-PEKMEZ                       | 131 kcal | FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ | 85 kcal  |  |          |
|                 | SİYAH-YEŞİL ZEYTİN                 | 90 kcal  | HAVUÇ TARATOR                | 98 kcal  |  |          |
|                 | HAVUÇ DİLİMLERİ                    | 10 kcal  | YEŞİL SALATA                 | 50 kcal  |  |          |
|                 | TAM BUĞDAY EKMEĞİ KIRMIZI PANCARLI | 140 kcal |                              |          |  |          |

|                 |                               |          |                                 |          |                      |          |
|-----------------|-------------------------------|----------|---------------------------------|----------|----------------------|----------|
| <b>14.04.23</b> | FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK | 183 kcal | TUTMAÇ ÇORBASI                  | 72 kcal  | ŞEKERSİZ ELMALI TART | 150 kcal |
| <b>Cuma</b>     | TARÇINLI AYVA ÇAYI            | 4 kcal   | ETLİ MEVSİM TÜRLÜ               | 121 kcal | TURUNÇGİL ÇAYI       | 4 kcal   |
|                 |                               |          | ERİŞTE                          | 244 kcal |                      |          |
|                 |                               |          | ETSİZ TÜRLÜ                     | 73 kcal  |                      |          |
|                 |                               |          | YOĞURT                          | 98 kcal  |                      |          |
|                 |                               |          | MARUL-HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI | 68 kcal  |                      |          |

---

|                  |       |       |       |
|------------------|-------|-------|-------|
| <b>17.04.23</b>  |       |       |       |
| <b>Pazartesi</b> |       |       |       |
|                  | TATİL | TATİL | TATİL |
|                  |       |       |       |
|                  |       |       |       |
|                  |       |       |       |

|                 |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|
| <b>18.04.23</b> |       |       |       |
| <b>Salı</b>     |       |       |       |
|                 | TATİL | TATİL | TATİL |
|                 |       |       |       |
|                 |       |       |       |
|                 |       |       |       |

|                 |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|
| <b>19.04.23</b> |       |       |       |
| <b>Çarşamba</b> |       |       |       |
|                 | TATİL | TATİL | TATİL |
|                 |       |       |       |
|                 |       |       |       |
|                 |       |       |       |

|                 |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|
| <b>20.04.23</b> |       |       |       |
| <b>Perşembe</b> |       |       |       |
|                 | TATİL | TATİL | TATİL |
|                 |       |       |       |
|                 |       |       |       |
|                 |       |       |       |

|                 |       |       |       |
|-----------------|-------|-------|-------|
| <b>21.04.23</b> |       |       |       |
| <b>Cuma</b>     |       |       |       |
|                 | TATİL | TATİL | TATİL |
|                 |       |       |       |
|                 |       |       |       |
|                 |       |       |       |

|                  |                      |          |                     |          |                                |          |
|------------------|----------------------|----------|---------------------|----------|--------------------------------|----------|
| <b>24.04.23</b>  | YULAFLI MUZLU PANKEK | 114 kcal | GENDİME ÇORBASI     | 88 kcal  | TAMBUĞDAY UNLU ÜZÜMLÜ KURABIYE | 120 kcal |
| <b>Pazartesi</b> | MEYVE ÇAYI           | 4 kcal   | ŞİŞ KÖFTE LAVAS İLE | 296 kcal | BİTKİ ÇAYI                     | 0 kcal   |
|                  |                      |          | BULGUR PİLAVI       | 147 kcal |                                |          |
|                  |                      |          | FALAFEL             | 294 kcal |                                |          |
|                  |                      |          | YOĞURT              | 98kcal   |                                |          |
|                  |                      |          | ELMALI GÖBEK SALATA | 64kcal   |                                |          |

|                 |                                   |          |                    |          |                       |          |
|-----------------|-----------------------------------|----------|--------------------|----------|-----------------------|----------|
| <b>25.04.23</b> | TAMBUĞDAY UNLU SEBZELİ MİNİ PIZZA | 186 kcal | BAL KABAĞI ÇORBASI | 60 kcal  | YULAFLI HURMA TOPLARI | 162 kcal |
| <b>Salı</b>     | NAR ÇAYI                          | 4 kcal   | KURU FASULYE       | 167 kcal | MEYVE                 | 48 kcal  |
|                 |                                   |          | PIRINÇ PİLAVI      | 205 kcal |                       |          |
|                 |                                   |          | CACIK              | 41 kcal  |                       |          |
|                 |                                   |          | KARIŞIK TURŞU      | 10 kcal  |                       |          |

|                 |  |          |  |          |  |          |
|-----------------|--|----------|--|----------|--|----------|
| <b>26.04.23</b> | DÜNYA MUTFAĞI (KIBRIS)  |          | DÜNYA MUTFAĞI (KIBRIS)  |          | DÜNYA MUTFAĞI (KIBRIS)  |          |
| <b>Çarşamba</b> | HELLİMLİ ZEYTİNLİ BİDDA  | 180 kcal | HUMUS ÇORBASI  | 150 kcal | DAMLAMLI KIBRIS ÇÖREĞİ   | 183 kcal |
|                 | LİMONLU İHLAMUR  | 0 kcal   | KIBRIS KÖFTESİ   | 204 kcal | MEYVE  | 48 kcal  |
|                 |  |          | MÜCENDRA PİLAVI  | 244 kcal |  |          |
|                 |  |          | KOLAKAS  | 42 kcal  |  |          |
|                 |  |          | GOLYANDRO SALATASI   | 50 kcal  |  |          |

|                 |                               |          |  |          |                   |          |
|-----------------|-------------------------------|----------|--|----------|-------------------|----------|
| <b>27.04.23</b> | HAŞLANMIŞ YUMURTA             | 65 kcal  | TARHANA ÇORBASI                              | 90 kcal  | KURUYEMİŞ-LEBLEBİ | 107 kcal |
| <b>Perşembe</b> | BEYAZ PEYNİRİ 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  | FİRİNDA KAŞARLI MANTAR                       | 125 kcal |                   |          |
|                 | HAVUÇ DİLİMLERİ-ROKA          | 10 kcal  | YOĞURT                                       | 98 kcal  |                   |          |
|                 | TAM TAHİLLİ EKŞİ MAYALI EKMEK | 140 kcal | TULUM PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI | 59 kcal  |                   |          |
|                 | TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU   | 120 kcal |  |          |                   |          |

|                 |                             |          |                                |          |                        |          |
|-----------------|-----------------------------|----------|--------------------------------|----------|------------------------|----------|
| <b>28.04.23</b> | EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ POĞAÇA | 185 kcal | EZOĞELİN ÇORBASI               | 98 kcal  | ELMALI-TARÇINLI MUFFİN | 126 kcal |
| <b>Cuma</b>     | BİTKİ ÇAYI                  | 0 kcal   | ETLİ YAPRAK SARMA              | 122 kcal | TURUNÇGİL ÇAYI         | 4 kcal   |
|                 |                             |          | SOSLU/SOSSUZ BURGU MAKARNA     | 205 kcal |                        |          |
|                 |                             |          | ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA       | 150 kcal |                        |          |
|                 |                             |          | YOĞURT                         | 98 kcal  |                        |          |
|                 |                             |          | TURP-MOR LAHANA-MARUL SALATASI | 68 kcal  |                        |          |