



FİDE OKULLARI NİSAN MENÜSÜ

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

01.04.24	TATİL		TATİL		TATİL	
Pazartesi						

02.04.24	ÇEKİRDEKLİ YULAF LI POĞAÇA	175 kcal	DOMATES ÇORBASI	65 kcal	TAM BUĞDAY UNLU HURMALI KURABIYE	166 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	SEBZELİ ŞİŞ KÖFTE	273 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			MANTARLI PATATES DOLMASI	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI YEŞİL SALATA	82 kcal		

03.04.24	KARIŞIK TOHURLU GALETA (KARABUĞDAY UNUNDAN)	125 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
Çarşamba	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIYMALI İSPANAK	131 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PENNE MAKARNA DOMATES SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
			KIYMASIZ İSPANAK	115 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal		

04.04.24	YULAF LI MUZLU PANKEK	114 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	KIYMALI CANTIK	150 kcal
Perşembe	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal	ÇİFTLİK KEBABI ETLİ	251 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FALAFEL	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI, KİNOALI AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	75 kcal		

05.04.24	KARABUĞDAY UNLU TAHİLLİ POĞAÇA	133 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	YULAF LI HURMA TOPLARI	162 kcal
Cuma	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal	KIYMALI LAZANYA	236 kcal	MEYVE	48 kcal
			FİRİNDA BROKOLİ	75 kcal		
			SEBZELİ LAZANYA	214 kcal		
			KIRMIZI PANCARLI TARATOR	98 kcal		
			KURU DOMATESLİ, HAVUÇLU MAYDANOZ SALATASI	59 kcal		

08.04.24			
Pazartesi			
	TATİL	TATİL	TATİL

09.04.24			
Salı			
	TATİL	TATİL	TATİL

10.04.24			
Çarşamba			
	TATİL	TATİL	TATİL

11.04.24			
Perşembe			
	TATİL	TATİL	TATİL

12.04.24			
Cuma			
	TATİL	TATİL	TATİL

15.04.24	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ	107 kcal
Pazartesi	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	ETLİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	LABNE PEYNİRİ-20gr	64 kcal	ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	99 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	MOR LAHANA-HAVUÇ-TURP SALATASI	67 kcal		
	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal				

16.04.24	TAM BUĞDAY UNLU KREP	155 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	74 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
Salı	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	MİTİTE KÖFTE	178 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			HAVUÇLU MANTARLI PİLAV	205 kcal		
			SEBZE KÖFTE	135 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		

17.04.24	DÜNYA MUTFAĞI MEKSİKA 		DÜNYA MUTFAĞI MEKSİKA 		DÜNYA MUTFAĞI MEKSİKA 	
Çarşamba	MARQUESİTAS	162 kcal	MEKSİKA ÇORBASI (KRUTON İLE)	91 kcal	CHURROS	186 kcal
	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ETLİ TACO	284 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			MEKSİKA FUSULYELİ SEBZELİ MAKARNA	205 kcal		
			MANTARLI-SEBZELİ TACO	190 kcal		
			KİNOALI MEKSİKA SALATASI	92 kcal		

18.04.24	FİRINDA PEYNİRLİ KALEM BÖREK	183 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	69 kcal	TAM BUĞDAY UNLU ÜZÜMLÜ KURABİYE	120 kcal
Perşembe	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ZERDEÇALLI PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	41 kcal		
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal		

19.04.24	FİRINDA PIŞI	222 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	YULAFLI HAVUÇ TOPLARI	162 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	TAS KEBABI-FİRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATES İLE	260 kcal	MEYVE	48 kcal
			ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	147 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	85 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇLU GÖBEK SALATA	67 kcal		

22.04.24	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	NOHUT UNLU MİNİ KANDİL SİMİT	160 kcal
Pazartesi	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	ORMAN KEBABI	255 kcal	MEYVE	48 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal		
	LABNE PEYNİRİ-20gr	64 kcal	FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY UNLU EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	PORTAKALLI İSPANAK SALATASI	64 kcal		
	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal				

23.04.24						
Salı						
	TATİL		TATİL		TATİL	

24.04.24	EKŞİ MAYALI PİTA EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	PATATES SALATASI	148 kcal
Çarşamba	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	BEYTİ KEBABI	294 kcal	MEYVE	48 kcal
			ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	147 kcal		
			PATATESLİ İ BEYTİ KEBABI	241 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			HAVUÇLU ROKA SALATASI	74 kcal		

25.04.24	HELLİM PEYNİRLİ TAM BUĞDAY UNLU POĞAÇA	160 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	91 kcal	KEÇİBOYNUZU ÖZLÜ KURABIYE	120 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	FIRINDA ETLİ PATLICAN MUSAKKA	298 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FIRINDA SEBZELİ PATLICAN MUSAKKA	266 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MOR HAVUÇ-GÖBEK SALATASI	68 kcal		

26.04.24	ÇÖREK OTLU-NOHUT UNLU GALETA	125 kcal	ZENCEFİLLİ HAVUÇ ÇORBASI	55 kcal	KURU MEYVELİ YULAFLI MUFFİN	193 kcal
Cuma	TARÇINLI ELMA ÇAYI	4 kcal	ET DÖNER + FIRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	150 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	59 kcal		

29.04.24	SADE OMLET	110 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KISIR	178 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR- 20 gr	57 kcal	NOHUT	147 kcal	MEYVE	48 kcal
	LABNE PEYNİRİ	62 kcal	HAVUÇLU PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	SİYAH VE YEŞİL ZEYTİN	45 kcal	CACIK	42 kcal		
	TAHİN-PEKMEZ	131 kcal	TURŞU	10 kcal		
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal				
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				

30.04.24	PATATESLİ GÖZLEME	135 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	TAHİNLİ RULO ÇÖREK	186 kcal
Salı	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ YAPRAK SARMA	122 kcal	EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	4 kcal
			PESTO SOSLU BURGUSU MAKARNA	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMA	150 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TURP-MOR LAHANA-MARUL SALATASI	68 kcal		