

FİDE OKULLARI (2020 ŞUBAT MENÜSÜ)

3 ŞUBAT 2020 PAZARTESİ		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
LABNELİ EKMEK		170
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
EZOGELİN ÇORBASI		135
ANKARA TAVA		315
ZEYTİNYAĞLI KAPUSKA (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
KANDİL SİMİDİ		140
MEYVE		70

4 ŞUBAT 2020 SALI		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
ZEYTİNLİ AÇMA		200
MEYVE ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
ETLİ DÜĞÜN ÇORBASI		170
İSPANAK YEMEĞİ		150
GÜL BÖREĞİ (KIYMALI/ PEYNİRLİ)		210
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
MOZAİK KURABIYE		180
MEYVE		70

5 ŞUBAT 2020 ÇARŞAMBA		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
MİNİ PIZZA		240
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
TARHANA ÇORBASI		145
İZMİR KÖFTE		280
MAKARNA		250
HAVUÇ TARATOR (VEJETERYANLAR İÇİN)		180
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
SUSAMLI GALETA		100
MEYVE		70

6 ŞUBAT 2020 PERŞEMBE		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
PİŞİ		100
MEYVE ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
YOĞURT ÇORBASI		150
NOHUT YEMEĞİ		200
PIRİNÇ PILAVI		250
YOĞURTLU PANCAR SALATASI (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
ELMALI KURABIYE		170
MEYVE		70

7 ŞUBAT 2020 CUMA		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
TEPSİ BÖREĞİ		170
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
MERCİMEK ÇORBASI		135
KARNABAHR GRATEN (KIYMALI/ PEYNİRLİ)		180
ERİŞTE		250
YOĞURTLU PANCAR SALATASI (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
KISIR		100
AYRAN		60

10 ŞUBAT 2020 PAZARTESİ		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
PANKEK		100
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
YAYLA ÇORBASI		145
ŞÜLTAN SARMASI		310
BULGUR PILAVI		250
ZEYTİNYAĞLI PIRASA (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
ŞEKERSİZ ANNE KEKİ (BAL İLE TATLANDIRILACAKTIR.)		170
MEYVE		70

11 ŞUBAT 2020 SALI		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
LOR PEYNİRLİ KANEPE		200
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
SÜZME MERCİMEK ÇORBA		145
BEĞENDİLİ İZGARA KÖFTE		280
MAKARNA		250
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
ÇATAL KURABIYE		170
MEYVE		70

12 ŞUBAT 2020 ÇARŞAMBA		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
PAMUK POĞAÇA		180
MEYVE ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
SEBZE ÇORBASI		135
MANTI		260
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
BİŞKÜVLÜ ELMA TOPU		120
MEYVE		70

13 ŞUBAT 2020 PERŞEMBE		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
BALKABAKLI BÖREK		170
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
KIŞ ÇORBASI		170
KURU FASULYE		150
PIRİNÇ PILAVI		250
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
AYÇEKİRDEKLİ GALETA		100
MEYVE		70

14 ŞUBAT 2020 CUMA		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
KATMER		170
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
TERBİYERLİ SEBZE ÇORBASI		145
ORMAN KEBABİ		290
KUSKUS		250
ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
ÜZÜMLÜ CEVİZLİ KURABIYE		180
MEYVE		70

17 ŞUBAT 2020 PAZARTESİ		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
TAHİN PEKMEZ EKMEK DİLİMİ		200
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
KÖY ÇORBASI		190
PAZI SARMA		230
PEYNİRLİ MAKARNA		270
ZEYTİNYAĞLI KARNABAHR-BROKOLİ (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
YOĞURTLU PATATES TOPU		150
MEYVE		70

18 ŞUBAT 2020 SALI		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
PEYNİRLİ GÜL BÖREĞİ		170
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
MERCİMEK ÇORBASI		135
KONAK KEBABİ		290
ERİŞTE		250
ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCE (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
PORTAKALLI MUHALLEBİ		

19 ŞUBAT 2020 ÇARŞAMBA		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
ANNE POĞAÇASI		200
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
SEBZE ÇORBASI		135
LAZANYA (KIYMALI / PEYNİRLİ)		190
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
HAŞHAŞLI GALETA		100
MEYVE		70

20 ŞUBAT 2020 PERŞEMBE		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
GÖZLEME		200
MEYVE ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
YOĞURT ÇORBASI		150
YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ		190
MÜCVER		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
ELMALI TART		180
MEYVE		70

21 ŞUBAT 2020 CUMA		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
PATATESLİ OMLET		210
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
TARHANA ÇORBASI		145
İSVEÇ KÖFTE		290
PIRİNÇ PILAVI		250
İSPANAK GRATEN (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
MERCİMEK KÖFTESİ		100
MARUL		20

24 ŞUBAT 2020 PAZARTESİ		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
LABNELİ EKMEK DİLİMİ		200
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
KIŞ ÇORBASI		150
ET TANTUNİ		280
ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
MEYVELİ YOĞURT		170

25 ŞUBAT 2020 SALI		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
PEYNİRLİ SANDVIÇ		200
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
AYRAN AŞI ÇORBASI		160
KIYMALI PATATES MUSAKKA		280
KUSKUS		250
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEĞİ (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
PAZILI BÖREK		200
MEYVE		70

26 ŞUBAT 2020 ÇARŞAMBA		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
SADE AÇMA		200
MEYVE ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
TERBİYERLİ SEHİRİYE ÇORBA		145
FIRINDA SOSLU SEBZE SOTE		290
BULGUR PILAVI		250
ZEYTİNYAĞLI YER ELMASI (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
HAVUÇLU KEK		180
MEYVE		70

27 ŞUBAT 2020 PERŞEMBE		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
KIYMALI PİDE		240
MEYVE ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
BALKABAĞI ÇORBASI		50
NOHUT YEMEĞİ		200
PIRİNÇ PILAVI		250
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
AYÇEKİRDEKLİ GALETA		100
MEYVE		70

28 ŞUBAT 2020 CUMA		
SABAH BESLENMESİ	CAL	
SİMİT		140
BİTKİ ÇAYI		45
ÖĞLE YEMEĞİ	CAL	
MERCİMEK ÇORBASI		135
KADINBUDU KÖFTE		270
PATATES PÜRESİ		70
BEŞAMEL SOSLU KARNABAHR (VEJETERYANLAR İÇİN)		150
SALATA		60
YOĞURT		60
İKİNDİ BESLENMESİ	CAL	
TIRTİL KURABIYE		170
MEYVE		70

İpek Hanım Çiftliği
Gıda Mühendisi: Erkan KESKİN

- Tüm yemeklerimizde zeytinyağı ve tereyağı kullanılmaktadır.
- Ekmeklerimiz ekşi mayalı ve tüm unlu mamüllerimiz Antik Buğdaylardan harman edilmiş unlar ile hazırlanmaktadır.
- Tüm yemeklerimiz zeytinyağı ve tereyağı ile pişirilmekte olup tuzlarımız Tunceli Pürümür tuzudur.
- Yemeklerde kullandığımız et ürünleri Göktürk'te bulunan Kars kasabından tedarik edilmektedir. (Mera etidir.)
- İpek Hanım Çiftliği kahvaltısı içeriği; lor peyniri, köy peyniri, yumurta, mevsimine uygun yeşillikler (domates, salatalık, biber ve diğer mevsim yeşillikleri), tahin, pekmez, tereyağı, reçel, tam buğday unundan yapılan ekme, bitki çayı / portakal suyu / süt
- Değişen hava şartlarından dolayı menüde değişiklik yapılabilir.
- Vegan öğrenci ve öğretmenler için hergün menümüzde zeytinyağı yemek alternatifi vardır.

Diyetisyen: Şinasi KURTARAN
Yemekhane Sorumlusu: Esra Ezgi EMİRLİ