

FİDE OKULLARI HAZİRAN MENÜSÜ

	SABAHA	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
02.06.25	SADE OMLET	85 kcal	SOĞUK AYRAN AŞI	92 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	107 kcal
Pazartesi	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI	57 kcal	TAS KEBABI-FIRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATES İLE	260 kcal	MEYVE	48 kcal
	ÇEÇİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	131 kcal	MANTARLI PATATES DOLMA	125 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	ÇERİ DOMATES, SALATALIK	10 kcal	AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
03.06.25	TAM BUĞDAY UNLU MİNİ BAZLAMA KAŞARLI	156 kcal	SEBZE ÇORBASI	74 kcal	ELMALI TARÇINLI KEK	150 kcal
Salı	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PANCARLI GÖBEK SALATA	68 kcal		
04.06.25	FIRINDA PİŞİ	120 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU KURU ÜZÜMLÜ KURABIYE	133 kcal
Çarşamba	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	KIYMALI BİBER DOLMA	294 kcal	LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	44 kcal
			PENNE MAKARNA (SOSLU-SOSSUZ)	205 kcal		
			BİBER DOLMA BULGURLU (SICAK)	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DOMATESLİ ROKA SALATASI	64 kcal		
05.06.25	TAM BUĞDAY UNLU KREP TAHİN PEKMEZ İLE SERVİS	186 kcal				
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal				
06.06.25						
Cuma						
	TATİL		TATİL		TATİL	

09.06.25			
Pazartesi			
	TATİL	TATİL	TATİL

10.06.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	90 kcal	KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK, BADEM, LEBLEBİ)	252 kcal
Salı	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	KIYMALI TAZE FASULYE	165 kcal	MEYVE	48 kcal
	LABNE PEYNİR	64 kcal	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	95 kcal		
	ÇERİ DOMATES, SALATALIK	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	ZERDEÇALLI CEVİZLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	SUMAKLI ÇOBAN SALATA	62 kcal		
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal				

11.06.25	NOHUT UNLU MİNİ KANDİL SİMİT	160 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	70 kcal	HURMA ÖZLÜ KAKAOLU PUDİNG	155 kcal
Çarşamba	TARÇINLI ELMA ÇAYI	4 kcal	ANKARA TAVA	260 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FIRINDA SÜTLÜ PATATES	125 kcal		
			FALAFEL TAHİN SOS İLE	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			SEMİZOTU SALATASI PORTAKALLI	78 kcal		

12.06.25	FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK	183 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	TAM BUĞDAY UNLU ELMALI TART	150 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	NOHUT	147 kcal	EV YAPIMI VİŞNE SUYU	48 kcal
			HAVUÇLU, MANTARLI PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	75 kcal		
			MEVSİM SALATA	58 kcal		

13.06.25	HELLİM PEYNİRLİ KIYIR POĞAÇA	186 kcal	TAZE NANELİ YOĞURT ÇORBASI	91 kcal	TAHİNLİ BURSA PİDESİ	160 kcal
Cuma	TARÇINLI LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	İNEGÖL KÖFTE-FIRINDA PARMAK PATATES	290 kcal	MEYVE	48 kcal

			ERİŞTE	244 kcal		
			KİNOALI SEBZE KÖFTESİ	218 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	64 kcal		

16.06.25	BEYAZ PEYNİRLİ OMLET	85 kcal	DOMATES ÇORBASI	90 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
Pazartesi	ÇEÇİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	ETLİ TACO	271 kcal	MEYVE	48 kcal
	SİYAH, YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	76 kcal		
	TAHİN, PEKMEZ	90 kcal	JÜLYEN SEBZELİ TACO	126 kcal		
	EV YAPIMI ŞEFTALİ SUYU	48 kcal	AYRAN			
	EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	BUĞDAYLI, CEVİZLİ ROKA SALATASI	82 kcal		

17.06.25	PASTANE USULÜ ÇATAL KURABİYE	155 kcal	LEBENİYE ÇORBASI	87 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
Salı	KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	147 kcal	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

18.06.25	KIYMALI CANTIK	183 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	BADEMLİ KAVALA KURABİYESİ	152 kcal
Çarşamba	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal	ETLİ TEPİSİ GÜVEÇ	185 kcal	MEYVE	48 kcal
			ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	205 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI GÜVEÇ	180 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		

19.06.25	TAM BUĞDAY UNLU PANKEK (BAL İLE)	125 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ BALLI İRMİK TOPLARI	140 kcal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal
			FIRINDA SOSLU PATATES	154 kcal		
			SEBZE BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

20.06.25	SEBZELİ MİNİ PIZZA	186 kcal				
Cuma	EV YAPIMI ERİK SUYU	48 kcal				