



## FİDE OKULLARI HAZİRAN MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>03.06.24</b>	SEBZELİ OMLET	85 kcal	SOĞUK AYRAN AŞI	92 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	107 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	TAS KEBABI-FİRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATES İLE	260 kcal	MEYVE	48kcal
	LABNE PEYNİR	64 kcal	PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	MANTARLI PATATES DOLMA	125 kcal		
	ÇERİ DOMATES-SALATALIK	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal	AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		
	BİTKİ ÇAYI	0 kcal				
<b>04.06.24</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	156 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	74 kcal	ELMALI TARÇINLI KEK	150 kcal
<b>Salı</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PATATESLİ TEPSE BÖREĞİ	205 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PANCARLI GÖBEK SALATA	68 kcal		
<b>05.06.24</b>	FİRINDA PIŞI	120 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU KURU ÜZÜMLÜ KURABIYE	133 kcal
<b>Çarşamba</b>	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		
<b>06.06.24</b>	TAM BUĞDAY UNLU KREP LABNELİ	156 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	TAHİNLİ SARMA ÇÖREK	125 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal
			FİRINLANMIŞ ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		
			VEGAN BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		
<b>07.06.24</b>	ÇÖREKOTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURU ERİKLİ-KURU İNCİRLİ MEYVE TOPLARI	162 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIYMALI LAZANYA	236 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal

			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	214 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		

<b>10.06.24</b>	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	PATATES SALATASI	150 kcal
<b>Pazartesi</b>	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	NOHUT	147 kcal	MEYVE	48 kcal
	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	HAVUÇLU MANTARLI PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	ÇERİ DOMATES-SALATALIK	10 kcal	CACIK	75 kcal		
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KARIŞIK TURŞU	10 kcal		
	TAMBUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
	MEYVE ÇAYI	4 kcal				

<b>11.06.24</b>	NOHUT UNLU MİNİ KANDİL SİMİT	160 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	70 kcal	KAKAOLU TAM BUĞDAYLI KURABIYE	133 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ANKARA TAVA	260 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			İSPANAK BORANI	85 kcal		
			FALAFEL TAHİN SOS İLE	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			SEMİZOTU SALATASI PORTAKALLI	78 kcal		

<b>12.06.24</b>	TAM BUĞDAY UNLU LABNELİ KREP	220 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	TAM BUĞDAY UNLU KIYMALI CANTIK	160 kcal
<b>Çarşamba</b>	BITKİ ÇAYI	0 kcal	KIYMALI TAZE FASULYE	298 kcal	MEYVE	48 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE	213 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

<b>13.06.24</b>	ÇEKİRDEKLİ YULAFLI POĞAÇA	175 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	ELMALI TART	150 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ET DÖNER & FIRINDA PARMAC PATATES	294 kcal	BITKİ ÇAYI	0 kcal
			PIRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	241 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇLU ROKA SALATASI	74 kcal		

<b>14.06.24</b>	PATATESLİ KALEM BÖREK	183 kcal				
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal				