



FİDE OKULLARI HAZİRAN MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
03.06.24	SEBZELİ OMLET	85 kcal	SOĞUK AYRAN AŞI	92 kcal	MEYVE	48 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	TAS KEBABI-FIRINDA KIRMIZI BİBERLİ KÜP PATATES İLE	260 kcal	LEBLEBİ 40 gr	107 kcal
	LABNE PEYNİR	64 kcal	ARPA ŞEHRİYE 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				
04.06.24	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	156 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE 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		
05.06.24	FIRINDA PIŞI	120 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KEÇİBOYNUZU UNLU KURU ÜZÜMLÜ KURABIYE	133 kcal
Çarşamba	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	İZMİR KÖFTE	197 kcal	LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	44 kcal
			BULGUR PİLAVI	125 kcal		
			FALAFEL	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		
06.06.24	TAM BUĞDAY UNLU KREP LABNELİ	156 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	TAHİNLİ SARMA ÇÖREK	125 kcal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KABAK-BİBER DOLMA KIYMALI	294 kcal	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal
			PENNE MAKARNA (SOSLU-SOSSUZ)	205 kcal		
			KABAK-BİBER DOLMA BULGURLU (SICAK)	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			DOMATESLİ ROKA SALATASI	64 kcal		
07.06.24	ÇÖREKOTLU NOHUT UNLU GALETA	125 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KURU ERİKLİ-KURU İNCİRLİ MEYVE TOPLARI	162 kcal
Cuma	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIYMALI LAZANYA	236 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FİRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	214 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		

10.06.24	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	PATATES SALATASI	150 kcal
Pazartesi	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		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KARIŞIK TURŞU	10 kcal		
	TAMBUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal				
	MEYVE ÇAYI	4 kcal				

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

12.06.24	TAM BUĞDAY UNLU LABNELİ KREP	220 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	TAM BUĞDAY UNLU KIYMALI CANTIK	160 kcal
Çarşamba	BİTKİ 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		

13.06.24	ÇEKİRDEKLİ YULAFI POĞAÇA	175 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	ELMALI TART	150 kcal
Perşembe	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ET DÖNER & FIRINDA PARMAK PATATES	298 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ	241 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			HAVUÇLU ROKA SALATASI	74 kcal		

14.06.24	PATATESLİ KALEM BÖREK	183 kcal				
Cuma	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal				