



## FİDE OKULLARI MAYIS MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)	İKİNDİ	Enerji (kcal)
<b>01.05.24</b> Çarşamba	TATİL		TATİL		TATİL	
<b>02.05.24</b> Perşembe	AY ÇEKİRDEKLİ GALETA (KARABUĞDAY UNUNDAN) TURUNÇGİL ÇAYI	125 kcal 4 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI TAZE FASULYE KIYMALI ARPA ŞEHRİYE PİLAVI TAZE FASULYE ZEYTİNYAĞLI YOĞURT TABULE SALATASI	98 kcal 298 kcal 205 kcal 213 kcal 98 kcal 120 kcal	TAMBUĞDAY UNLU PATATESLİ PİDE MEYVE	175 kcal 48 kcal
<b>03.05.24</b> Cuma	TAM TAHILLI YULAFKANDİL SİMİT TARÇINLI AYVA ÇAYI	160 kcal 4 kcal	SEBZE ÇORBASI AKDENİZ SOSLU KÖFTE ERİŞTE KİNOA KÖFTESİ YOĞURT MARUL-HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	65 kcal 290 kcal 244 kcal 218 kcal 98 kcal 68 kcal	KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ ŞEKERSİZ KURABIYE MEYVE	133 kcal 48 kcal
<b>06.05.24</b> Pazartesi	İSPANAKLI OMLET BEYAZ PEYNİR-20 gr DİL PEYNİRİ-20 gr SİYAH-YEŞİL ZEYTİN TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	147 kcal 57 kcal 64 kcal 90 kcal 120 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI KURU FASULYE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK KARIŞIK TURŞU	90 kcal 167 kcal 205 kcal 42 kcal 10 kcal	ELMALI TARÇINLI KEK BİTKİ ÇAYI	150 kcal 0 kcal
<b>07.05.24</b> Salı	TAM BUĞDAY UNLU KREP LABNELİ TARÇINLI AYVA ÇAYI	183 kcal 4 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI ETLİ BEZELYE BULGUR PİLAVI YOĞURT MOR LAHANA-HAVUÇ-MARUL SALATASI	90 kcal 164 kcal 147 kcal 98 kcal 67 kcal	NOHUT UNLU-KARIŞIK TOHURLU GEVREK MEYVE	160kcal 48kcal

<b>08.05.24</b>	KARABUĞDAY UNLU ÇEKİRDEKLİ POĞAÇA	155 kcal	DOMATES ÇORBASI	65 kcal	ŞEKERSİZ ELMALI TART	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ÇÖKERTME KEBABI	199 kcal	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal
			ARPA ŞEHRİYE PİLAVI	147 kcal		
			FIRINDA SEBZE GRATEN	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			SEMİZOTU SALATASI PORTAKALLI	78 kcal		

<b>09.05.24</b>	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ ZEYTİN EZMELİ KAŞARLI SANDVIÇ	250 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	TAMBUĞDAY UNLU PORTAKALLI KURABIYE	135 kcal
<b>Perşembe</b>	KARANFİLLİ ELMA ÇAYI	4 kcal	ETLİ BİBER-KABAK DOLMA	294 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			PEYNİRLİ TEPİSİ BÖREĞİ	250 kcal		
			ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMA	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			NARLI-KİNOALI MARUL SALATASI	95 kcal		

<b>10.05.24</b>	YULAFLI MUZLU PANKEK	133 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	PATATES SALATASI	150 kcal
<b>Cuma</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ÇERİ DOMATESLİ-MANTARLI ŞİŞ KÖFTE	273 kcal	MEYVE	48 kcal
			ERİŞTE	244 kcal		
			NOHUTLU SEMİZOTU YEMEĞİ	106 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			TULUM PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	65 kcal		

<b>13.05.24</b>	İSPANAKLI PATATESLİ OMLET	85 kcal	YAYLA ÇORBASI	70 kcal	KURU KAYISILI ÜZÜMLÜ MUFFİN	193 kcal
<b>Pazartesi</b>	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	DOMATES SOSLU/SOSSUZ SPAGETTİ	245 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	HAVUÇ-MARUL SALATASI	68 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal				

<b>14.05.24</b>	EKŞİ MAYALI PİTA EKMEK İLE YAPILMIŞ SANDVIÇ	150 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	YULAFLI HİNDİSTAN CEVİZLİ HAVUÇLU BAR	114 kcal
<b>Salı</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	KIYMALI LAZANYA	236 kcal	MEYVE	48 kcal
			FIRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ	85 kcal		
			PEYNİRLİ LAZANYA	214 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal		

<b>15.05.24</b>	TAMBUĞDAY UNLU KATMER POĞAÇA	155 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	TARÇINLI KURABIYE	150 kcal
<b>Çarşamba</b>	AYVA ÇAYI	4 kcal	HAMBURGER	313 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FIRINLANMIŞ ELMA DİLİM PATATES	154 kcal		
			VEGAN BURGER	250 kcal		
			AYRAN	75 kcal		
			ÇOBAN SALATA	62 kcal		

<b>16.05.24</b>	NOHUT UNLU MİNİ KANDİL SİMİT	160 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	TAMBUĞDAY UNLU KIYMALI CANTIK	160 kcal
<b>Perşembe</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	ETLİ MEVSİM TÜRLÜ	135 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			ETSİZ TÜRLÜ	121 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			MARUL-HAVUÇ-MOR LAHANA SALATASI	68 kcal		

<b>17.05.24</b>	PATATESLİ GÖZLEME	120 kcal	NANELİ YOĞURT ÇORBASI	70 kcal	BALLI ARMUTLU ELMALI PAY	165 kcal
<b>Cuma</b>	MEYVE ÇAYI	0 kcal	ANKARA TAVA	260 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			ISPANAK BORANI	85 kcal		
			FALAFEL TAHİN SOS İLE	280 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	82 kcal		

<b>20.05.24</b>	DİL PEYNİRLİ OMLET	85 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	87 kcal	KISIR	178 kcal
<b>Pazartesi</b>	MAYDANOZLU PEYNİR TOPLARI	57 kcal	NOHUT	147 kcal	MEYVE	48 kcal
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZERDEÇALLI PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
	HAVUÇ DİLİMLERİ-	10 kcal	CACIK	75 kcal		
	KURU DOMATESLİ EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	KARIŞIK TURŞU	10 kcal		
	MEYVE ÇAYI	4 kcal				

<b>21.05.24</b>	LABNELİ KREP	222 kcal	TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	90 kcal	KURU MEYVELİ TAHİNLİ SARMA ÇÖREK	125 kcal
<b>Salı</b>	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	ORMAN KEBABI	260 kcal	LİMONLU IHLAMUR	0 kcal
			YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	151 kcal		
			MANTARLI PATATES DOLMASI	125 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64 kcal		



<b>22.05.24</b>	PEYNİRLİ KALEM BÖREK	160 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal	KEÇİ BOYNUZU UNLU ÜZÜMLÜ KURABIYE	165 kcal
<b>Çarşamba</b>	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal	FIRINDA ETLİ PATLICAN MUSAKKA	298 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			FESLEĞEN SOSLU SPAGETTİ	204 kcal		
			FIRINDA SEBZELİ PATLICAN MUSAKKA	266 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			KİNOALI-PORTAKALLI MARUL SALATASI	79 kcal		

<b>23.05.24</b>	AY ÇEKİRDEKLİ YULAF LI POĞAÇA	176 kcal	GENDİME ÇORBASI	88 kcal	TAMBUĞDAY UNLU ELMALI TARÇINLI MUFFİN	195 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	ŞİŞ KÖFTE LAVAS İLE	296 kcal	LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	44 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	147 kcal		
			FALAFEL	294 kcal		
			YOĞURT	98kcal		
			ELMALI GÖBEK SALATA	64kcal		

<b>24.05.24</b>	EKŞİ MAYALI ZEYTİNLİ AÇMA	186 kcal	DOMATES ÇORBASI	65 kcal	KURU ERİKLİ-KURU İNCİRLİ MEYVE TOPLARI	162 kcal
<b>Cuma</b>	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal	ETLİ MANTI	254 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			SEBZE MÜCVER	150 kcal		
			YEŞİL MERCİMEKLİ MANTI	244 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			ÇOBAN SALATA			

<b>27.05.24</b>	PATATESLİ OMLET	95 kcal	SÜZME MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal	KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
<b>Pazartesi</b>	BEYAZ PEYNİR-20 GR	57 kcal	ETLİ BEZELYE	164 kcal	MEYVE	48 kcal
	ÇEÇİL PEYNİR-20 GR	64 kcal	LİNGUİNİ MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	205 kcal		
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	ZEYTİNYAĞLI BEZELYE	100 kcal		
	ÇERİ DOMATES	10 kcal	YOĞURT	98 kcal		
	EKŞİ MAYALI EKMEK-BİTKİ ÇAYI	140 kcal	KİNOALI MEVSİM SALATASI	106 kcal		

<b>28.05.24</b>	TAMBUĞDAY UNLU KREP	183 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	72 kcal	TAMBUĞDAY UNLU TARÇINLI ZENCEFİLLİ KURABIYE	145 kcal
<b>Salı</b>	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ET TANTUNİ DÜRÜM	255 kcal	MEYVE	48 kcal
			SEBZELİ BULGUR PİLAVI	155 kcal		
			VİŞNELİ ENGİNAR	172 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		
			PARMESAN PEYNİRLİ AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	82 kcal		

<b>29.05.24</b>	DÜNYA MUTFAĞI ALMANYA 		DÜNYA MUTFAĞI ALMANYA 		DÜNYA MUTFAĞI ALMANYA 	
<b>Çarşamba</b>	BERLİNER SCHRIPPEN	156 kcal	DEUTSCHE SUPPE MIT KASE	95 kcal	PRETZEL	160 kcal
	BİTKİ ÇAYI	0kcal	KOENİGSBERGER	197 kcal	MEYVE	48 kcal
			SPATZLE	244 kcal		
			DEUTSCHE SALAT	148 kcal		

<b>30.05.24</b>	PATATESLİ MİNİ PİDE	175 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal	KEÇİ BOYNUZU UNLU HİNDİSTAN CEVİZLİ HAVUÇ TOPU	114 kcal
<b>Perşembe</b>	MEYVE ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	167 kcal	MEYVE	48 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal		
			CACIK	42 kcal		
			TURŞU	10 kcal		

<b>31.05.24</b>	FIRINDA PIŞI	120 kcal	TOYGA ÇORBASI	91 kcal	ISLAK KEK	150 kcal
<b>Cuma</b>	TARÇINLI AYVA ÇAYI	4 kcal	ETLİ FIRIN GÜVEÇ	148 kcal	BİTKİ ÇAYI	0 kcal
			YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	155 kcal		
			ETSİZ FIRIN GÜVEÇ	120 kcal		
			YOĞURT	98 kcal		