



FİDE OKULLARI NİSAN MENÜSÜ

	SABAH	Enerji (kcal)	ÖĞLE	Enerji (kcal)
--	-------	------------------	------	------------------

01.04.25	TATİL		TATİL	
Salı				

02.04.25	TATİL		TATİL	
Çarşamba				

03.04.25	TATİL		TATİL	
Perşembe				

04.04.25	TATİL		TATİL	
Cuma				

07.04.25	SEBZELİ OMLET	85 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR 20 gr	57 kcal	FİDE MANTI (KÖFTELİ)	254 kcal
	LABNE PEYNİR	64 kcal	FIRINDA BROKOLİ	75 kcal
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	MERCİMEKLİ MANTI	241 kcal
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	YOĞURT	98 kcal
	KURU DOMATESLİ, FESLEĞENLİ TAM BUĞDAY EKMEK	140 kcal	NARLI, KİNOALI AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	75 kcal

İKİNDİ	<i>Enerji (kcal)</i>

TATİL

TATİL

TATİL

TATİL

KURUYEMİŞ FINDIK	252 kcal
MEYVE	48 kcal

	TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU	120 kcal		
--	--------------------------	----------	--	--

08.04.25	EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY UNLU ZEYTİNLİ AÇMA	186 kcal	KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI	125 kcal
Salı	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal	FİRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ (BAL KABAĞI, KEREVİZ, PANCAR, HAVUÇ, KARNİBAHAR)	161 kcal
			BURGU MAKARNA SOSLU/SOSSUZ	205 kcal
			FALAFEL	280 kcal
			YOĞURT	98 kcal
			HAVUÇ, TURP, MOR LAHANA SALATASI	75 kcal

09.04.25	PANKEK (BAL İLE SERVİS)	125 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal
Çarşamba	KUŞBURNU ÇAYI	0 kcal	BEYTİ KEBABİ	294 kcal
			BULGUR PILAVI	147 kcal
			YEŞİL MERCİMEKLİ İ BEYTİ KEBABİ	241 kcal
			YOĞURT	98 kcal
			NARLI, HAVUÇLU ROKA SALATASI	64 kcal

10.04.25	KIYMALI CANTIK	183 kcal	TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	70 kcal
Perşembe	NAR ÇAYI	4 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	316 kcal
			PATATESLİ KAŞARLI TEPİSİ BÖREĞİ	205 kcal
			YOĞURT	98 kcal
			KIRMIZI PANCARLI GÖBEK SALATA	72 kcal

11.04.25	KARIŞIK TOHURLU TAM BUĞDAY UNLU GEVREK	150 kcal	SEBZE ÇORBASI	65 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ET TANTUNİ (LAVAŞ İLE)	180 kcal
			ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	205 kcal
			MANTARLI PATATES DOLMASI	176 kcal
			HAVUÇ TARATOR	98 kcal
			KURU DOMATESLİ ROKA SALATASI	62 kcal

14.04.25	SADE OMLET	85 kcal	MERCİMEK ÇORBASI	91 kcal
Pazartesi	SUSAMLI PEYNİR TOPLARI	57 kcal	KÖFTELİ BEZELYE	121 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	TEREYAĞLI BULGUR PILAVI	147 kcal
	TAHİN-PEKMEZ	131 kcal	ETSİZ BEZELYE	73 kcal
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal
	HAVUÇ DİLİMLERİ	10 kcal	MARUL, HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal		

--	--

KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ TAHİNLİ KURABIYE	133 kcal
TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal

KAKAOLU MOZAİK KEK	186 kcal
MEYVE	48 kcal

HİNDİSTAN CEVİZLİ BALLI İRMİK TOPLARI	140 kcal
KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal

TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ MİNİ PIZZA	186 kcal
MEYVE	48 kcal

KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK-BADEM-BEYAZ LEBLEBİ)	252 kcal
MEYVE	48 kcal

15.04.25	YÖRESEL LEZZETLER (HATAY)		YÖRESEL LEZZETLER (HATAY)	
Salı	KAYTAZ BÖREĞİ	210 kcal	AŞŞUR ÇORBASI	87 kcal
	LİMONLU İHLAMUR	0 kcal	BELEN TAVA	215 kcal
			KEŞŞİR PİLAVI	205 kcal
			ŞEYH MUALLA (PATLICANLI, YEŞİL MERCİMEKLİ)	185 kcal
			YOĞURT	98 kcal
			ZAHTERLİ YEŞİL SALATA	58 kcal

16.04.25	EKŞİ MAYALI EKMEKLE YAPILMIŞ KURU DOMATESLİ TAZE LORLU SANDVIÇ	125 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal
Çarşamba	TARÇINLI-KARANFİLLİ AYVA ÇAYI	4 kcal	KURU FASULYE	167 kcal
			PİRİNÇ PİLAVI	205 kcal
			CACIK	42 kcal
			ELMALI GÖBEK SALATA	68 kcal

17.04.25	PEYNİRLİ GÖZLEME	130 kcal	FESLEĞENLİ, KAŞARLI DOMATES ÇORBASI	90 kcal
Perşembe	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal	HAMBURGER	313 kcal
			FIRINLANMIŞ ELMA DİLİM PATATES	154 kcal
			VEGAN BURGER	250 kcal
			AYRAN	75 kcal
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal

18.04.25	CEVİZLİ EKMEK DİLİMLERİ TEREYAĞ BAL İLE SERVİS	205 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal
Cuma	ELMA ÇAYI	4 kcal	ETLİ BİBER DOLMA	189 kcal
			SPAGETTİ SOSLU/SOSSUZ	205 kcal
			ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMA	150 kcal
			YOĞURT	98 kcal
			BÖRÜLCELİ SEMİZOTU SALATASI	90 kcal

21.04.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	65 kcal	TUTMAÇ ÇORBASI	85 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	ORMAN KEBABI	255 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	BULGUR PİLAVI	147 kcal
	SIYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	KİNOALI SEMİZOTU YEMEĞİ	181 kcal
	HAVUÇ DİLİMLERİ-ROKA	10 kcal	KABAK-HAVUÇ TARATOR	98 kcal
	TAM TAHILLI EKŞİ MAYALI EKMEK	140 kcal	MEVSİM SALATA	64 kcal
	TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU	120 kcal		

YÖRESEL LEZZETLER (HATAY)	
HATAY BAYRAM KÖMBESİ	185 kcal
MEYVE	48 kcal

KEÇİBOYNUZU UNLU BROWNİ	202 kcal
KUŞBURNU ÇAYI	0 kcal

KAKAOLU PUDİNG (BAL VE HURMA ÖZÜ İLE TATLANDIRILMIŞ)	185 kcal
KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal

PORTAKAL SOSLU MUFFİN	193 kcal
BİTKİ ÇAYI	0 kcal

KURUYEMİŞ-FINDIK	252 kcal
MEYVE	48 kcal

22.04.25	HELLİM PEYNİRLİ-AYÇEKİRDEKLİ POĞAÇA	186 kcal	DÜĞÜN ÇORBASI	69 kcal
Salı	EV YAPIMI VİŞNE SUYU	48 kcal	NOHUT	147 kcal
			PİRİNÇ PILAVI	205 kcal
			CACIK	42 kcal
			KARIŞIK TURŞU	10 kcal

23.04.25	TATİL		TATİL	
Çarşamba				

24.04.25	FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK	183 kcal	KAFKAS ÇORBASI	85 kcal
Perşembe	KIŞ ÇAYI	4 kcal	BALABAN KEBABI IZGARA DOMATES, BİBER İLE	265 kcal
			BASMATI PİRİNÇ PILAVI	230 kcal
			MANTAR KÖFTESİ	176 kcal
			YOĞURT	99 kcal
			AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI	68 kcal

25.04.25	TAM BUĞDAY UNLU KREP-LABNELİ	156 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI	98 kcal
Cuma	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	SPAGETTİ BOLONEZ	298 kcal
			KARIŞIK SEBZE MÜCVER	91 kcal
			YOĞURT	98 kcal
			HAVUÇ, TURP, MOR LAHANA SALATASI	68 kcal

28.04.25	MENEMEN	106 kcal	TAZE NANELİ YOĞURT ÇORBASI	70 kcal
Pazartesi	BEYAZ PEYNİR-20 gr	57 kcal	YEŞİL MERCİMEK AŞI	206 kcal
	DİL PEYNİRİ-20 gr	64 kcal	LİNGUİNİ MAKARNA DOMATES SOSLU/SOSSUZ	214 kcal
	SİYAH-YEŞİL ZEYTİN	90 kcal	YOĞURT	98 kcal
	EV YAPIMI BALLI FINDIK EZMESİ-20 gr	90 kcal	TABULE SALATASI	110 kcal
	KUŞBURNU ÇAYI	4 kcal		
	TAM BUĞDAY EKMEĞİ	140 kcal		

TAM BUĞDAY UNLU ÜZÜMLÜ KURABIYE	120 kcal
BİTKİ ÇAYI	0 kcal

TATİL

NOHUT UNLU AY ÇEKİRDEKLİ GALETA	160 kcal
EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ)	48 kcal

TAHİNLİ BURSA PİDESİ	160 kcal
MEYVE	48 kcal

KARIŞIK KURUYEMIŞ (FINDIK-BADEM-LEBLEBİ)	252 kcal
MEYVE	48 kcal

29.04.25	MISIR UNLU PEYNİRLİ KIYIR POĞAÇA	185 kcal	EZME SEBZE ÇORBASI	52 kcal
Salı	BİTKİ ÇAYI	0 kcal	ANKARA TAVA	260 kcal
			FIRINDA SÜTLÜ PATATES	170 kcal
			MAŞ FASULYELİ SEMİZOTU YEMEĞİ	127 kcal
			YOĞURT	98 kcal
			TURP, MARUL, KIRMIZI LAHANA SALATASI	68 kcal

30.04.25	TAM BUĞDAY UNLU KAŞARLI BOLU SİMİDİ	186 kcal	TARHANA ÇORBASI	90 kcal
Çarşamba	TURUNÇGİL ÇAYI	4 kcal	ÇITIR KARNABAHAAR KÖFTESİ	251 kcal
			KUSKUS	244 kcal
			ETSİZ KARNABAHAAR	185 kcal
			YOĞURT	98 kcal
			ELMALI GÖBEK SALATA	68 kcal

ISLAK KEK	150 kcal
EV YAPIMI ERİK SUYU	48 kcal

TARÇINLI-İNCİRLİ-CEVİZLİ KURABİYE	132 kcal
BİTKİ ÇAYI	0 kcal