



## FİDE OKULLARI NİSAN MENÜSÜ

|                                     | SABAH                                       | Enerji<br>(kcal) | ÖĞLE                                         | Enerji<br>(kcal) | İKİNDİ           | Enerji<br>(kcal) |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>01.04.25</b><br><b>Salı</b>      | TATİL                                       |                  | TATİL                                        |                  | TATİL            |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
| <b>02.04.25</b><br><b>Çarşamba</b>  | TATİL                                       |                  | TATİL                                        |                  | TATİL            |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
| <b>03.04.25</b><br><b>Perşembe</b>  | TATİL                                       |                  | TATİL                                        |                  | TATİL            |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
| <b>04.04.25</b><br><b>Cuma</b>      | TATİL                                       |                  | TATİL                                        |                  | TATİL            |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
|                                     |                                             |                  |                                              |                  |                  |                  |
| <b>07.04.25</b><br><b>Pazartesi</b> | SEBZELİ OMLET                               | 85 kcal          | EZOĞELİN ÇORBASI                             | 98 kcal          | KURUYEMİŞ FINDIK | 252 kcal         |
|                                     | BEYAZ PEYNİR 20 gr                          | 57 kcal          | FİDE MANTI (KÖFTELİ)                         | 254 kcal         | MEYVE            | 48 kcal          |
|                                     | LABNE PEYNİR                                | 64 kcal          | FIRINDA BROKOLİ                              | 75 kcal          |                  |                  |
|                                     | SİYAH- 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          |                  |                  |
|                                     | TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU                    | 120 kcal         |                                              |                  |                  |                  |

|                 |                                           |          |                                                                               |          |                                    |          |
|-----------------|-------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------|----------|
| <b>08.04.25</b> | EKŞİ MAYALI TAM BUĞDAY UNLU ZEYTİNLİ AÇMA | 186 kcal | KÖFTELİ YOĞURT ÇORBASI                                                        | 125 kcal | KEÇİ BOYNUZU ÖZLÜ TAHİNLİ KURABIYE | 133 kcal |
| <b>Salı</b>     | LİMONLU İHLAMUR                           | 0 kcal   | FİRINLANMIŞ MEVSİM SEBZELERİ (BAL KABAĞI, KEREVİZ, PANCAR, HAVUÇ, KARNİBAHAR) | 161 kcal | TURUNÇGİL ÇAYI                     | 4 kcal   |
|                 |                                           |          | BURGU MAKARNA SOSLU/SOSSUZ                                                    | 205 kcal |                                    |          |
|                 |                                           |          | FALAFEL                                                                       | 280 kcal |                                    |          |
|                 |                                           |          | YOĞURT                                                                        | 98 kcal  |                                    |          |
|                 |                                           |          | HAVUÇ, TURP, MOR LAHANA SALATASI                                              | 75 kcal  |                                    |          |

|                 |                         |          |                              |          |                    |          |
|-----------------|-------------------------|----------|------------------------------|----------|--------------------|----------|
| <b>09.04.25</b> | PANKEK (BAL İLE SERVİS) | 125 kcal | TARHANA ÇORBASI              | 90 kcal  | KAKAOLU MOZAIK KEK | 186 kcal |
| <b>Çarşamba</b> | KUŞBURNU ÇAYI           | 0 kcal   | BEYTİ KEBABI                 | 294 kcal | MEYVE              | 48 kcal  |
|                 |                         |          | BULGUR PİLAVI                | 147 kcal |                    |          |
|                 |                         |          | PATATESLİ İ BEYTİ KEBABI     | 241 kcal |                    |          |
|                 |                         |          | YOĞURT                       | 98 kcal  |                    |          |
|                 |                         |          | NARLI, HAVUÇLU ROKA SALATASI | 64 kcal  |                    |          |

|                 |                |          |                                 |          |                                       |          |
|-----------------|----------------|----------|---------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|
| <b>10.04.25</b> | KIYMALI CANTİK | 183 kcal | TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI      | 70 kcal  | HİNDİSTAN CEVİZLİ BALLI İRMİK TOPLARI | 140 kcal |
| <b>Perşembe</b> | NAR ÇAYI       | 4 kcal   | YEŞİL MERCİMEK AŞI              | 316 kcal | KUŞBURNU ÇAYI                         | 4 kcal   |
|                 |                |          | PATATESLİ KAŞARLI TEPİSİ BÖREĞİ | 205 kcal |                                       |          |
|                 |                |          | YOĞURT                          | 98 kcal  |                                       |          |
|                 |                |          | KIRMIZI PANCARLI GÖBEK SALATA   | 72 kcal  |                                       |          |

|                 |                                        |          |                              |          |                                    |          |
|-----------------|----------------------------------------|----------|------------------------------|----------|------------------------------------|----------|
| <b>11.04.25</b> | KARIŞIK TOHUMLU TAM BUĞDAY UNLU GEVREK | 150 kcal | SEBZE ÇORBASI                | 65 kcal  | TAM BUĞDAY UNLU SEBZELİ MİNİ PİZZA | 186 kcal |
| <b>Cuma</b>     | BİTKİ ÇAYI                             | 0 kcal   | ET TANTUNİ (LAVAŞ İLE)       | 180 kcal | MEYVE                              | 48 kcal  |
|                 |                                        |          | ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI     | 205 kcal |                                    |          |
|                 |                                        |          | MANTARLI PATATES DOLMASI     | 176 kcal |                                    |          |
|                 |                                        |          | HAVUÇ TARATOR                | 98 kcal  |                                    |          |
|                 |                                        |          | KURU DOMATESLİ ROKA SALATASI | 62 kcal  |                                    |          |

|                  |                        |          |                                   |          |                                                |          |
|------------------|------------------------|----------|-----------------------------------|----------|------------------------------------------------|----------|
| <b>14.04.25</b>  | SADE OMLET             | 85 kcal  | MERCİMEK ÇORBASI                  | 91 kcal  | KARIŞIK KURUYEMİŞ (FINDIK-BADEM-BEYAZ LEBLEBİ) | 252 kcal |
| <b>Pazartesi</b> | SUSAMLI PEYNİR TOPLARI | 57 kcal  | KÖFTELİ BEZELYE                   | 121 kcal | MEYVE                                          | 48 kcal  |
|                  | DİL PEYNİRİ-20 gr      | 64 kcal  | TEREYAĞLI BULGUR PİLAVI           | 147 kcal |                                                |          |
|                  | TAHİN-PEKMEZ           | 131 kcal | ETSİZ BEZELYE                     | 73 kcal  |                                                |          |
|                  | SİYAH-YEŞİL ZEYTİN     | 90 kcal  | YOĞURT                            | 98 kcal  |                                                |          |
|                  | HAVUÇ DİLİMLERİ        | 10 kcal  | MARUL, HAVUÇ, MOR LAHANA SALATASI | 68 kcal  |                                                |          |

|           |                                                                |          |                                           |          |                                                      |          |
|-----------|----------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------|----------|
|           | TAM BUĞDAY EKMEĞİ                                              | 140 kcal |                                           |          |                                                      |          |
| 15.04.25  | YÖRESEL LEZZETLER (HATAY)                                      |          | YÖRESEL LEZZETLER (HATAY)                 |          | YÖRESEL LEZZETLER (HATAY)                            |          |
| Salı      | KAYTAZ BÖREĞİ                                                  | 210 kcal | AŞŞUR ÇORBASI                             | 87 kcal  | HATAY BAYRAM KÖMBESİ                                 | 185 kcal |
|           | LİMONLU İHLAMUR                                                | 0 kcal   | BELEN TAVA                                | 215 kcal | MEYVE                                                | 48 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  | KEÇİBOYNUZU UNLU BROWNI                              | 202 kcal |
| Çarşamba  | TARÇINLI-KARANFİLLİ AYVA ÇAYI                                  | 4 kcal   | KURU FASULYE                              | 167 kcal | KUŞBURNU ÇAYI                                        | 0 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  | KAKAOLU PUDİNG (BAL VE HURMA ÖZÜ İLE TATLANDIRILMIŞ) | 185 kcal |
| Perşembe  | TAZE SIKILMIŞ PORTAKAL SUYU                                    | 120 kcal | HAMBURGER                                 | 313 kcal | KUŞBURNU ÇAYI                                        | 4 kcal   |
|           |                                                                |          | FİRİNLANMIŞ 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  | PORTAKAL SOSLU MUFFİN                                | 193 kcal |
| Cuma      | ELMA ÇAYI                                                      | 4 kcal   | ETLİ BİBER DOLMA                          | 189 kcal | BİTKİ ÇAYI                                           | 0 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  | KURUYEMİŞ-FINDIK                                     | 252 kcal |
| Pazartesi | BEYAZ PEYNİR-20 gr                                             | 57 kcal  | ORMAN KEBABI                              | 255 kcal | MEYVE                                                | 48 kcal  |
|           | DİL PEYNİRİ-20 gr                                              | 64 kcal  | BULGUR PİLAVI                             | 147 kcal |                                                      |          |
|           | SİYAH- 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 |                                           |          |                                                      |          |
| 22.04.25  | HELLİM PEYNİRLİ- AYÇEKİRDEKLİ POĞAÇA                           | 186 kcal | DÜĞÜN ÇORBASI                             | 69 kcal  | TAM BUĞDAY UNLU ÜZÜMLÜ KURABİYE                      | 120 kcal |
| Salı      | EV YAPIMI VIŞNE SUYU                                           | 48 kcal  | NOHUT                                     | 147 kcal | BİTKİ ÇAYI                                           | 0 kcal   |
|           |                                                                |          | PİRİNÇ PİLAVI                             | 205 kcal |                                                      |          |
|           |                                                                |          | CACIK                                     | 42 kcal  |                                                      |          |
|           |                                                                |          | KARIŞIK TURŞU                             | 10 kcal  |                                                      |          |
| 23.04.25  | TATİL                                                          |          | TATİL                                     |          | TATİL                                                |          |
| Çarşamba  |                                                                |          |                                           |          |                                                      |          |
|           |                                                                |          |                                           |          |                                                      |          |
|           |                                                                |          |                                           |          |                                                      |          |

|  |
|--|
|  |
|  |

|                 |                               |          |                                          |          |                                             |          |
|-----------------|-------------------------------|----------|------------------------------------------|----------|---------------------------------------------|----------|
| <b>24.04.25</b> | FIRINDA PATATESLİ KALEM BÖREK | 183 kcal | KAFKAS ÇORBASI                           | 85 kcal  | NOHUT UNLU AY ÇEKİRDEKLİ GALETA             | 160 kcal |
| <b>Perşembe</b> | KIŞ ÇAYI                      | 4 kcal   | BALABAN KEBABI IZGARA DOMATES, BİBER İLE | 265 kcal | EV YAPIMI LİMONATA (BAL İLE TATLANDIRILMIŞ) | 48 kcal  |
|                 |                               |          | BASMATI PİRİNÇ PILAVI                    | 230 kcal |                                             |          |
|                 |                               |          | MANTAR KÖFTESİ                           | 176 kcal |                                             |          |
|                 |                               |          | HAVUÇ TARATOR                            | 99 kcal  |                                             |          |
|                 |                               |          | AKDENİZ YEŞİLLİKLERİ SALATASI            | 68 kcal  |                                             |          |

|                 |                              |          |                                  |          |                      |          |
|-----------------|------------------------------|----------|----------------------------------|----------|----------------------|----------|
| <b>25.04.25</b> | TAM BUĞDAY UNLU KREP-LABNELİ | 156 kcal | EZOĞELİN ÇORBASI                 | 98 kcal  | TAHİNLİ BURSA PİDESİ | 160 kcal |
| <b>Cuma</b>     | BİTKİ ÇAYI                   | 0 kcal   | SPAGETTİ BOLONEZ                 | 298 kcal | MEYVE                | 48 kcal  |
|                 |                              |          | KARIŞIK SEBZE MÜCVER             | 91 kcal  |                      |          |
|                 |                              |          | YOĞURT                           | 98 kcal  |                      |          |
|                 |                              |          | HAVUÇ, TURP, MOR LAHANA SALATASI | 68 kcal  |                      |          |

|                  |                     |          |                                       |          |                                          |          |
|------------------|---------------------|----------|---------------------------------------|----------|------------------------------------------|----------|
| <b>28.04.25</b>  | MENEMEN             | 106 kcal | TAZE NANELİ YOĞURT ÇORBASI            | 70 kcal  | KARIŞIK KURUYEMIŞ (FINDIK-BADEM-LEBLEBİ) | 252 kcal |
| <b>Pazartesi</b> | BEYAZ PEYNİR-20 gr  | 57 kcal  | YEŞİL MERCİMEK AŞI                    | 206 kcal | MEYVE                                    | 48 kcal  |
|                  | DİL PEYNİRİ-20 gr   | 64 kcal  | LİNGUİNİ MAKARNA DOMATES SOSLU/SOSSUZ | 214 kcal |                                          |          |
|                  | SİYAH, YEŞİL ZEYTİN | 90 kcal  | YOĞURT                                | 98 kcal  |                                          |          |
|                  | TAHİN-PEKMEZ        | 131 kcal | TABULE SALATASI                       | 110 kcal |                                          |          |
|                  | KUŞBURNU ÇAYI       | 4 kcal   |                                       |          |                                          |          |
|                  | TAM BUĞDAY EKMEĞİ   | 140 kcal |                                       |          |                                          |          |

|                 |                                  |          |                                      |          |                     |          |
|-----------------|----------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|---------------------|----------|
| <b>29.04.25</b> | MISIR UNLU PEYNİRLİ KIYIR POĞAÇA | 185 kcal | EZME SEBZE ÇORBASI                   | 52 kcal  | ISLAK KEK           | 150 kcal |
| <b>Salı</b>     | BİTKİ ÇAYI                       | 0 kcal   | ANKARA TAVA                          | 260 kcal | EV YAPIMI ERİK SUYU | 48 kcal  |
|                 |                                  |          | FIRINDA SÜTLÜ PATATES                | 170 kcal |                     |          |
|                 |                                  |          | MAŞ FASULYELİ SEMİZOTU YEMEĞİ        | 127 kcal |                     |          |
|                 |                                  |          | YOĞURT                               | 98 kcal  |                     |          |
|                 |                                  |          | TURP, MARUL, KIRMIZI LAHANA SALATASI | 68 kcal  |                     |          |

|                 |                                    |          |                           |          |                                   |          |
|-----------------|------------------------------------|----------|---------------------------|----------|-----------------------------------|----------|
| <b>30.04.25</b> | TAMBUĞDAY UNLU KAŞARLI BOLU SİMİDİ | 186 kcal | TARHANA ÇORBASI           | 90 kcal  | TARÇINLI-İNCİRLİ-CEVİZLİ KURABIYE | 132 kcal |
| <b>Çarşamba</b> | TURUNÇGİL ÇAYI                     | 4 kcal   | ÇITIR KARNABAHAAR KÖFTESİ | 251 kcal | BİTKİ ÇAYI                        | 0 kcal   |
|                 |                                    |          | KUSKUS                    | 244 kcal |                                   |          |
|                 |                                    |          | ETSİZ KARNABAHAAR         | 185 kcal |                                   |          |
|                 |                                    |          | YOĞURT                    | 98 kcal  |                                   |          |
|                 |                                    |          | ELMALI GÖBEK SALATA       | 68 kcal  |                                   |          |