

Fetullah Bayır Fen Lisesi Kız Pansiyonu																		
Kasım-2023 YEMEK LİSTESİ																		
G	Cal	Pr	N	Kod	SABAH KAHVALTISI	KCAL	ROTE	Kod	ÖĞLE YEMEĞİ	KCAL	ROTE	Kod	AKŞAM YEMEĞİ	KCAL	ROTE	Kod	ARA ÖĞÜN	
1.11.2023	Çarşamba	2.488	97	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509	26	39 ÇORBA (ŞEHRİYE) 154 PİDE (ETLİ) 175 SALATA (MEVSİM) 1 AYRAN	Ç E SA i	840	34	46 ÇORBA(EZOGELİN) 123 MANTI (YOĞURTLU) 201 TATLI (KEMALPAŞA) 134 MEYVE (KİVİ)	Ç M TA M	1069	36	30 Meyve (PORTAKAL)	70	2
2.11.2023	Perşembe	4.368	118	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 14 BAL-DOMATES--	1138	41	11 BEZELYE (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 205 TATLI (REVANI)	E1 P i TA	1380	39	150 PATLICAN MUSAKKA 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 205 TATLI (REVANI)	E1 P i TA	1500	33	35 KEK(KAKAOLU)	350	5
3.11.2023	Cuma	1.892	71	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	34 ÇORBA (DOMATES) 168 PİLAV (TAVUKLU PİRİNÇ) 94 KOMPOSTO (HOŞAF) 130 MEYVE (ELMA)	Ç P TA M	626	20	34 ÇORBA (DOMATES) 168 PİLAV (TAVUKLU PİRİNÇ) 94 KOMPOSTO (HOŞAF) 130 MEYVE (ELMA)	Ç P TA M	626	20	29 Meyve (MUZ)	70	1
4.11.2023	Cumartesi	2.495	121	4	41 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 42 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 43 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Or) 44 ---	792	39	144 NOHUT (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 236 TURŞU (KARIŞIK) 206 TATLI (SÜTLAÇ -FİRİN)	E1 P TU TA	791	29	144 NOHUT (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 236 TURŞU (KARIŞIK) 206 TATLI (SÜTLAÇ -FİRİN)	E1 P TU TA	791	29	20 KURABIYE (Tatlı)	121	23
5.11.2023	Pazar	2.294	162	8	81 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 82 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-PEYNİR(Krem)-PEYNİR(Kaşar) 83 TAHİNPEKMEZ-KIZARTMA(Patetes)-YUMURTA(Ha) 84 ---	787	38	46 ÇORBA(EZOGELİN) 229 TAVUK (ŞİNİTZEL) 112 MAKARNA 141 MEYVE SUYU	Ç T M i	718	61	46 ÇORBA(EZOGELİN) 229 TAVUK (ŞİNİTZEL) 112 MAKARNA 141 MEYVE SUYU	Ç T M i	718	61	25 Meyve (ELMA)	70	1
6.11.2023	Pazartesi	2.951	110	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 14 BAL-DOMATES--	1138	41	107 KURU FASULYE 162 PİLAV (PİRİNÇ) 180 SALATA (TERE) 137 MEYVE (MUZ)	BK P SA M	864	37	6 BAMYA (ETLİ) 118 MAKARNA (SOSLU) 244 YOĞURT 137 MEYVE (MUZ)	E1 M i M	712	29	17 KEK (Üzümlü)	237	3
7.11.2023	Salı	2.326	87	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	240 TÜRLÜ (MUSAKKA) 166 PİLAV (ŞEHRİYELİ PİRİNÇ) 244 YOĞURT 210 TATLI (TEL KADAYIF)	E1 P i TA	949	25	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK) 154 PİDE (ETLİ) 175 SALATA (MEVSİM) 1 AYRAN	Ç E SA i	742	30	28 Meyve (MANDALINA)	66	1
8.11.2023	Çarşamba	2.219	84	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509	26	144 NOHUT (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 236 TURŞU (KARIŞIK) 130 MEYVE (ELMA)	E1 P TU M	575	23	151 PIRASA (KIYMALI) 118 MAKARNA (SOSLU) 244 YOĞURT 138 MEYVE (PORTAKAL)	E1 M i M	892	26	39 SADE POGAÇA	243	9
9.11.2023	Perşembe	3.659	164	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 14 BAL-DOMATES--	1138	41	98 KÖFTE (DALYAN) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 9 BARBUNYA PİYAZI 204 TATLI (PUDİNG)	E P BK TA	1389	72	241 YEŞİL MERCİMEK 115 MAKARNA (KIYMALI) 244 YOĞURT 94 KOMPOSTO (HOŞAF)	BK E1 i TA	1062	48	30 Meyve (PORTAKAL)	70	2
10.11.2023	Cuma	1.089	57	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	41 ÇORBA (TAVUK) 22 BÖREK (PATETESLİ) 1 AYRAN 136 MEYVE (MANDALINA)	Ç B i M	520	26							
11.11.2023	Cumartesi	787	38	8	81 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 82 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-PEYNİR(Krem)-PEYNİR(Kaşar) 83 TAHİNPEKMEZ-KIZARTMA(Patetes)-YUMURTA(Ha) 84 ---	787	38											
12.11.2023	Pazar	856	37	6	61 SÜT-ÇAY-EKMEK 62 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 63 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 64 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-PANKEK	856	37											
13.11.2023	Pazartesi	1.138	41	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 14 BAL-DOMATES--	1138	41											
14.11.2023	Salı	569	31	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31											
15.11.2023	Çarşamba	1.138	41	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 14 BAL-DOMATES--	1138	41											
16.11.2023	Perşembe	1.565	41	3	31 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 32 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Üçg) 33 FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPEKMEZ-BAL 34 DOMATES-BÖREK (Sigara)--	1565	41											
17.11.2023	Cuma	792	39	4	41 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 42 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 43 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Or) 44 ---	792	39											

18.11.2023	Cumartesi	569	31	2	21 BAL-DOMATES--	569	31												
19.11.2023	Pazar	1.138	41	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138	41												
20.11.2023	Pazartesi	2.854	96	1	12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)	1138	41	144 NOHUT (ETLİ)	E1	40 ÇORBA (TARHANA)	Ç								
21.11.2023	Salı	2.991	635	2	13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI	569	31	163 PİLAV (SEBZELİ BULGUR)	P	123 MANTI (YOĞURTLU)	M								
22.11.2023	Çarşamba	2.782	112	9	14 BAL-DOMATES--	509	26	236 TURŞU (KARIŞIK)	TU	209 TATLI (TAHİN HELVASI)	TA								
23.11.2023	Perşembe	3.352	126	1	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)	1138	41	138 MEYVE (PORTAKAL)	MI	138 MEYVE (PORTAKAL)	MI								
24.11.2023	Cuma	3.000	98	2	92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES	569	31	46 ÇORBA(EZOĞELİN)	Ç	70 İSPANAK (KIYMALI)	Y								
25.11.2023	Cumartesi	2.049	89	8	93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)--	787	38	223 TAVUK (SARMA PİRZOLA)	T	118 MAKARNA (SOSLU)	M								
26.11.2023	Pazar	2.502	96	6	94 ---	856	37	166 PİLAV (ŞEHRİYELİ PİRİNÇ)	P	244 YOĞURT	İ								
27.11.2023	Pazartesi	2.806	97	1	81 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138	41	30 CACIK	İ	244 YOĞURT	İ								
28.11.2023	Salı	3.779	117	2	82 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-PEYNİR(Krem)-PEYNİR(Kaşar)	569	31	1 AYRAN	İ	208 TATLI (ŞEKERPALE)	TA								
29.11.2023	Çarşamba	2.398	95	9	83 TAHİNPEKMEZ-KIZARTMA(Patetes)-YUMURTA(Ha)	509	26	1142 TATLI (PUDİNG)	TA	150 PATLICAN MUSAKKA	E1								
30.11.2023	Perşembe	2.796	97	1	84 ---	1138	41	115 MAKARNA (KIYMALI)	E1	166 PİLAV (ŞEHRİYELİ PİRİNÇ)	P								
					1			244 YOĞURT	İ	174 SALATA (LAHANA)	SA								
					2			201 TATLI (KEMALPAŞA)	TA	174 SALATA (LAHANA)	SA								
					3			11 BEZELYE (ETLİ)	E1	210 TATLI (TEL KADAYIF)	TA								
					4			166 PİLAV (ŞEHRİYELİ PİRİNÇ)	P	231 TAVUK SOTE	T								
								174 SALATA (LAHANA)	SA	112 MAKARNA	M								
								210 TATLI (TEL KADAYIF)	TA	172 SALATA (HAVUÇ)	SA								
										137 MEYVE (MUZ)	MI								
										45 ÇORBA (YAYLA)	Ç								
										145 PATATES (ETLİ)	Ç								
										175 SALATA (MEVSİM)	SA								
										130 MEYVE (ELMA)	MI								
										241 YEŞİL MERCİMEK	BK								
										118 MAKARNA (SOSLU)	M								
										196 TATLI (KEK ISLAK)	TA								
										141 MEYVE SUYU	İ								
										108 KURU FASULYE (ETLİ)	E1								
										162 PİLAV (PİRİNÇ)	P								
										180 SALATA (TERE)	SA								
										205 TATLI (REVANI)	TA								
										46 ÇORBA(EZOĞELİN)	Ç								
										5 BALIK (PALAMUT FIRINDA)	BL								
										175 SALATA (MEVSİM)	SA								
										209 TATLI (TAHİN HELVASI)	TA								
										70 İSPANAK (KIYMALI)	Y								
										112 MAKARNA	M								
										244 YOĞURT	İ								
										94 KOMPOSTO (HOŞAF)	TA								
										178 SALATA (ROKA)	SA								

Not:.....	Menü	KCAL	PROTEİN	Görüşler:.....
	Aylık Öğle Yemeği	18.849	708	
	Aylık Akşam Yemeği	18.072	1.179	
	Ara Öğün	3.532	113	
	Sabah Kahvaltısı	25.190	1.068	
	Aylık Toplam	65.643	3.068	

Uygundur.
28.10.2023

Merve Nur ESEN
Aşçı

????????????
Öğrenci Temsilcisi

Şükran GÖVERCİN
Pansiyon Müdür Yardımcısı

İrfan KARABACAK
Okul Müdürü