

Fetullah Bayır Fen Lisesi Kız Pansiyonu
Ocak-2024 YEMEK LİSTESİ

T	G	Cal	Prd	N	Kod	SABAH KAHVALTISI	KCAL	ROTE	Kod	ÖĞLE YEMEĞİ	4	KCAL	ROTE	Kod	AKŞAM YEMEĞİ	KCAL	ROTE	Kod	ARA ÖĞÜN			
1.1.2024	Pazartesi	3.445	122	1	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138	41	107	KURU FASULYE	BK	954	40	40	ÇORBA (TARHANA)	964	31	5	BÖREK (PEYNİRLİ T)	389	10	
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			162	PİLAV (PİRİNÇ)	P			123	MANTI (YOĞURTLU)				M			5
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ			178	SALATA (ROKA)	SA			196	TATLI (KEK ISLAK)				TA			5
					14	BAL-DOMATES--			209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA			136	MEYVE (MANDALINA)				MI			5
2.01.2024	Salı	2.258	99	2	21	BAL-DOMATES--	569	31	70	ISPAKAK (KIYMALI)	Y	722	29	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	897	38	29	Meyve (MUZ)	70	1	
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			118	MAKARNA (SOSLU)	M			226	TAVUK (SOSLU BAGET FIRIN)				T			29
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha			244	YOĞURT	i			162	PİLAV (PİRİNÇ)				P			29
					24	---			130	MEYVE (ELMA)	MI			138	MEYVE (PORTAKAL)				MI			29
3.01.2024	Çarşamba	2.172	84	9	91	ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)	509	26	46	ÇORBA(EZOGELİN)	Ç	809	35	143	NOHUT	617	20	17	KEK (Üzümlü)	237	3	
					92	TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES			154	PİDE (ETLİ)	E			158	PİLAV (BULGUR)				P			17
					93	SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)--			175	SALATA (MEVSİM)	SA			236	TURŞU (KARIŞIK)				TU			17
					94	---			1	AYRAN	i			204	TATLI (PUDİNG)				TA			17
4.01.2024	Perşembe	3.047	93	1	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138	41	233	TAZE FASULYE (ETLİ)	E1	869	24	79	KARNİYARIK	970	27	25	Meyve (ELMA)	70	1	
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			246	ŞEHRİVE PİLAVI	P			162	PİLAV (PİRİNÇ)				P			25
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ			244	YOĞURT	i			30	CACIK				i			25
					14	BAL-DOMATES--			191	TATLI (İRMİK HELVASI)	TA			191	TATLI (İRMİK HELVASI)				TA			25
5.01.2024	Cuma	3.019	1.14	2	21	BAL-DOMATES--	569	31	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	1050	39	45	ÇORBA (YAYLA)	1050	39	35	KEK(KAKAOULU)	350	5	
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			223	TAVUK (SARMA PİRZOLA)	T			223	TAVUK (SARMA PİRZOLA)				T			35
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha			158	PİLAV (BULGUR)	P			158	PİLAV (BULGUR)				P			35
					24	---			204	TATLI (PUDİNG)	TA			204	TATLI (PUDİNG)				TA			35
6.01.2024	Cumartesi	2.822	126	4	41	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	792	39	145	PATATES (ETLİ)	E1	980	43	145	PATATES (ETLİ)	980	43	30	Meyve (PORTAKAL)	70	2	
					42	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			162	PİLAV (PİRİNÇ)	P			162	PİLAV (PİRİNÇ)				P			30
					43	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Or			244	YOĞURT	i			244	YOĞURT				i			30
					44	---			209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA			209	TATLI (TAHİN HELVASI)				TA			30
7.01.2024	Pazar	2.398	86	6	61	SÜT-ÇAY-EKMEK	856	37	41	ÇORBA (TAVUK)	Ç	652	23	41	ÇORBA (TAVUK)	652	23	17	KEK (Üzümlü)	237	3	
					62	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT			162	PİLAV (PİRİNÇ)	P			162	PİLAV (PİRİNÇ)				P			17
					63	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			30	CACIK	i			30	CACIK				i			17
					64	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-PANKEK			138	MEYVE (PORTAKAL)	MI			138	MEYVE (PORTAKAL)				MI			17
8.01.2024	Pazartesi	2.395	77	1	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138	41	143	NOHUT	BK	635	20	46	ÇORBA(EZOGELİN)	552	15	29	Meyve (MUZ)	70	1	
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			158	PİLAV (BULGUR)	P			87	KIZARTMA (KABAK,PATLICAS				S			29
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ			236	TURŞU (KARIŞIK)	TU			196	TATLI (KEK ISLAK)				TA			29
					14	BAL-DOMATES--			207	TATLI (SÜTLAÇ)	TA			136	MEYVE (MANDALINA)				MI			29
9.01.2024	Salı	3.263	103	2	21	BAL-DOMATES--	569	31	150	PATLIÇAN MUSAKKA	E1	870	22	241	YEŞİL MERCİMEK	1202	44	37	KEK(HAVUÇLU)	622	6	
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			162	PİLAV (PİRİNÇ)	P			113	MAKARNA (ERİŞTE)				M			37
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha			30	CACIK	i			244	YOĞURT				i			37
					24	---			130	MEYVE (ELMA)	MI			201	TATLI (KEMALPAŞA)				TA			37
10.01.2024	Çarşamba	2.397	79	9	91	ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)	509	26	224	TAVUK (SEBZELİ)	T	940	36	40	ÇORBA (TARHANA)	882	16	28	Meyve (MANDALIN	66	1	
					92	TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES			158	PİLAV (BULGUR)	P			25	BÖREK (PEYNİRLİ KOL)				B			28
					93	SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)--			175	SALATA (MEVSİM)	SA			247	BROKOLİ SALATASI				SA			28
					94	---			209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA			141	MEYVE SUYU				i			28
11.01.2024	Perşembe	2.901	1.15	1	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138	41	78	KARNABAHAH (KIYMALI)	E1	1166	33	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	476	18	20	KURABIYE (Tatli)	121	23	
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			118	MAKARNA (SOSLU)	M			216	TAVUK (DÖNER)				T			20
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ			244	YOĞURT	i			235	TURŞU (BİBER)				TU			20
					14	BAL-DOMATES--			210	TATLI (TEL KADAYIF)	TA			1	AYRAN				i			20
12.01.2024	Cuma	2.742	119	2	21	BAL-DOMATES--	569	31	11	BEZELYE (ETLİ)	E1	1051	43	11	BEZELYE (ETLİ)	1051	43	25	Meyve (ELMA)	70	1	
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			162	PİLAV (PİRİNÇ)	P			162	PİLAV (PİRİNÇ)				P			25
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha			237	TURŞU (SALATALIK)	TU			237	TURŞU (SALATALIK)				TU			25
					24	---			204	TATLI (PUDİNG)	TA			204	TATLI (PUDİNG)				TA			25
13.01.2024	Cumartesi	2.830	162	1	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138	41	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİM	Ç	651	55	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	651	55	5	BÖREK (PEYNİRLİ T	389	10	
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			229	TAVUK (ŞİNPİZEL)	T			229	TAVUK (ŞİNPİZEL)				T			5
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ			112	MAKARNA	M			112	MAKARNA				M			5
					14	BAL-DOMATES--			141	MEYVE SUYU	i			141	MEYVE SUYU				i			5
14.01.2024	Pazar	2.200	76	2	21	BAL-DOMATES--	569	31	146	PATATES (FİRİN)	S	780	22	146	PATATES (FİRİN)	780	22	30	Meyve (PORTAKAL	70	2	
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			162	PİLAV (PİRİNÇ)	P			162	PİLAV (PİRİNÇ)				P			30
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha			169	SALATA (ACILI EZME)	SA			169	SALATA (ACILI EZME)				SA			30
					24	---			244	YOĞURT	i			244	YOĞURT				i			30
15.01.2024	Pazartesi	2.726	122	1	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138	41	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİM	Ç	386	16	107	KURU FASULYE	1079	40	22	KURABIYE (Tuzlu)	123	25	
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			230	TAVUK (TANTUNİ)	T			162	PİLAV (PİRİNÇ)				P			22
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ			235	TURŞU (BİBER)	TU			171	SALATA (ÇOBAN)				SA			22
					14	BAL-DOMATES--			1	AYRAN	i			204	TATLI (PUDİNG)				TA			22
16.01.2024	Salı	2.833	94	2	21	BAL-DOMATES--	569	31	151	PİRASA (KIYMALI)	E1	1304	38	225	TAVUK (SEBZELİ SARMA TA	890	24	29	Meyve (MUZ)	70	1	
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			114	MAKARNA (FİRİN)	M			162	PİLAV (PİRİNÇ)				P			29
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha			201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA			1	AYRAN				i			29
					24	---			244	YOĞURT	i			191	TATLI (İRMİK HELVASI)				TA			29
17.01.2024	Çarşamba	2.589	92	9	91	ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)	509	26	149	PATLIÇAN KEBAP	E1	980	33	77	KARNABAHAH (FİRİN)	750	29	35	KEK(KAKAOULU)	350	5	
					92	TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES			157	PİLAV (BULGUR NOHUTLU)	A			118	MAKARNA (SOSLU)				M			35
					93	SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)--			175	SALATA (MEVSİM)	SA			30	CACIK				i			35
					94	---			209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA			130	MEYVE (ELMA)				MI			35

18.01.2024	Perşembe	2.813	99	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	33 ÇORBA (ARABAŞI) 27 BÖREK (PEYNİRLİ TEPŞİ) 235 TURŞU (BİBER) 210 TATLI (TEL KADAYIF)	828 30	144 NOHUT (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 235 TURŞU (BİBER) 207 TATLI (SÜTLAÇ)	E1 P TU TA	777 28	25 Meyve (ELMA)	70 1
19.01.2024	Cuma	1.292	91	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31	219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA T 158 PİLAV (BULGUR) 30 CACIK 130 MEYVE (ELMA)	723 60					
20.01.2024	Cumartesi	509	26	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509 26							
21.01.2024	Pazar	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							
22.01.2024	Pazartesi	569	31	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31							
23.01.2024	Salı	792	39	4	41 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 42 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 43 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(On 44 ---	792 39							
24.01.2024	Çarşamba	509	26	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509 26							
25.01.2024	Perşembe	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							
26.01.2024	Cuma	569	31	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31							
27.01.2024	Cumartesi	792	39	4	41 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 42 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 43 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(On 44 ---	792 39							
28.01.2024	Pazar	569	31	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31							
29.01.2024	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							
30.01.2024	Salı	1.297	49	5	51 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 52 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 53 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI 54 BAL-MENEMEN--	1297 49							
					1 2 3 4								

Not:.....	Menü	KCAL	PROTEİN	Görüşler:.....
	Aylık Öğle Yemeği	16.351	641	
	Aylık Akşam Yemeği	15.222	554	
	Ara Öğün	3.445	102	
	Sabah Kahvaltısı	24.144	1.052	
	Aylık Toplam	59.162	2.348	

Uygunudur.
28.12.2023

Merve Nur ESEN
Aşçı

?????????????
Öğrenci Temsilcisi

Şükran GÖVERCİN
Pansiyon Müdür Yardımcısı

İrfan KARABACAK
Okul Müdürü