

Fetullah Bayır Fen Lisesi Kız Pansiyonu
Şubat-2024 YEMEK LİSTESİ

T	G	Cal	Pr	N	Kod	SABAH KAHVALTISI	KCAL	ROTE	Kod	ÖĞLE YEMEĞİ	4	KCAL	ROTE	Kod	AKŞAM YEMEĞİ	KCAL	ROTE	Kod	ARA ÖĞÜN	
1.2.2024	Perşembe					1														
2.02.2024	Cuma					1														
3.02.2024	Cumartesi					1														
4.02.2024	Pazar	1.208			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										29 Meyve (MUZ)	70	1
5.02.2024	Pazartesi	2.562			2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	108 KURU FASULYE (ETLİ) E1 158 PİLAV (BULGUR) P 237 TURŞU (SALATALIK) TU 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	991	51	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK Ç 123 MANTI (YOĞURTLU) M 196 TATLI (KEK ISLAK) TA 137 MEYVE (MUZ) MI	879	29	22 KURABIYE (Tuzlu)				123	25
6.02.2024	Salı	2.969			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	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç 216 TAVUK (DÖNER) T 235 TURŞU (BİBER) TU 1 AYRAN	476	18	239 TÜRLÜ (ETLİ) E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 178 SALATA (ROKA) SA 204 TATLI (PUDING) TA	955	34	38 KEK(CEVİZLİ)				400	5
7.02.2024	Çarşamba	2.534			9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509	26	75 KAPUSKA (KIYMALI) E1 114 MAKARNA (FİRİN) M 244 YOĞURT i 201 TATLI (KEMALPAŞA) TA	1146	38	46 ÇORBA(EZOĞELİN) Ç 154 PİDE (ETLİ) E 1 AYRAN i 175 SALATA (MEVSİM) SA	809	35	25 Meyve (ELMA)				70	1
8.02.2024	Perşembe	3.514			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	147 PATATES MUSAKKA S 158 PİLAV (BULGUR) P 30 CACIK i 138 MEYVE (PORTAKAL) MI	872	28	40 ÇORBA (TARHANA) Ç 104 KÖFTE (ROSTO) F 249 PATATES PÜRESİ E1 191 TATLI (İRMIK HELVASI) TA	1261	40	39 SADE POĞAÇA				243	9
9.02.2024	Cuma	2.943			2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	11 BEZELYE (ETLİ) E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 244 YOĞURT i 201 TATLI (KEMALPAŞA) TA	1152	37	11 BEZELYE (ETLİ) E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 244 YOĞURT i 201 TATLI (KEMALPAŞA) TA	1152	37	29 Meyve (MUZ)				70	1
10.02.2024	Cumartesi	2.303			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	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç 112 MAKARNA M 244 YOĞURT i 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	545	20	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK Ç 112 MAKARNA M 244 YOĞURT i 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	545	20	36 KEK (ZEBRA)				356	5
11.02.2024	Pazar	2.661			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	219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA) T 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 175 SALATA (MEVSİM) SA 136 MEYVE (MANDALİNA) MI	899	56	219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA) T 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 175 SALATA (MEVSİM) SA 136 MEYVE (MANDALİNA) MI	899	56	25 Meyve (ELMA)				70	1
12.02.2024	Pazartesi	3.314			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	143 NOHUT BK 158 PİLAV (BULGUR) P 237 TURŞU (SALATALIK) TU 207 TATLI (SÜTLAÇ) TA	856	35	245 YUMURTA (KIYMALI) Y 112 MAKARNA M 196 TATLI (KEK ISLAK) TA 130 MEYVE (ELMA) MI	930	35	5 BÖREK (PEYNİRLİ T				389	10
13.02.2024	Salı	3.059			2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	224 TAVUK (SEBZELİ) T 158 PİLAV (BULGUR) P 175 SALATA (MEVSİM) SA 201 TATLI (KEMALPAŞA) TA	1170	37	150 PATLICAN MUSAKKA E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 30 CACIK i 201 TATLI (KEMALPAŞA) TA	1250	28	30 Meyve (PORTAKAL)				70	2
14.02.2024	Çarşamba	2.180			9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509	26	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç 88 KIZARTMA (KARNABAHA S 138 MEYVE (PORTAKAL) M 244 YOĞURT i	439	13	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK Ç 5 BALIK (PALAMUT FIRINDA) BL 175 SALATA (MEVSİM) SA 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	882	39	35 KEK(KAKAOLU)				350	5
15.02.2024	Perşembe	3.017			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	40 ÇORBA (TARHANA) Ç 61 ET (KAVURMA) E 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 1 AYRAN	946	37	241 YEŞİL MERCİMEK BK 113 MAKARNA (ERİŞTE) M 170 SALATA (AMERİKAN) SA 136 MEYVE (MANDALİNA) MI	863	34	25 Meyve (ELMA)				70	1
16.02.2024	Cuma	1.877			2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	233 TAZE FASULYE (ETLİ) E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 244 YOĞURT i 192 TATLI (KABAK) TA	593	25	162 PİLAV (PİRİNÇ) P 244 YOĞURT i 192 TATLI (KABAK) TA	593	25	22 KURABIYE (Tuzlu)				123	25
17.02.2024	Cumartesi	2.495			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	34 ÇORBA (DOMATES) Ç 226 TAVUK (SOSLU BAGET FIR T 1 AYRAN i 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	802	38	34 ÇORBA (DOMATES) Ç 226 TAVUK (SOSLU BAGET FIRIN T 1 AYRAN i 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	802	38	27 Meyve (KİVİ)				100	2

18.02.2024	Pazar	3.043	86	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	146 PATATES (FIRIN) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 244 YOĞURT 137 MEYVE (MUZ)	S P i MI	782	21	146 PATATES (FIRIN) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 244 YOĞURT 137 MEYVE (MUZ)	S P i MI	782	21	37 KEK(HAVUÇLU)	622	6
19.02.2024	Pazartesi	2.473	87	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPEKMEZ-BAL-DOMATES-- 14 BAL-DOMATES--	1138	41	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç) 230 TAVUK (TANTUNİ) 235 TURŞU (BİBER) 1 AYRAN	Ç T TU i	386	16	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç) 123 MANTI (YOĞURTLU) 196 TATLI (KEK ISLAK) 138 MEYVE (PORTAKAL)	Ç M TA MI	879	30	29 Meyve (MUZ)	70	1
20.02.2024	Salı	2.470	110	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	108 KURU FASULYE (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 236 TURŞU (KARIŞIK) 130 MEYVE (ELMA)	E1 P TU MI	620	32	239 TÜRLÜ (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 244 YOĞURT 137 MEYVE (MUZ)	E1 P i MI	892	37	5 BÖREK (PEYNİRLİ T)	389	10
21.02.2024	Çarşamba	2.201	84	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509	26	70 ISPANAĞ (KIYMALI) 112 MAKARNA 244 YOĞURT 212 TATLI (YAŞ PASTA)	Y M i TA	805	30	168 PİLAV (TAVUKLU PİRİNÇ) 235 TURŞU (BİBER) 1 AYRAN 212 TATLI (YAŞ PASTA)	P TU i TA	816	26	30 Meyve (PORTAKAL)	70	2
22.02.2024	Perşembe	3.273	138	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPEKMEZ-BAL-DOMATES-- 14 BAL-DOMATES--	1138	41	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç) 154 PİDE (ETLİ) 175 SALATA (MEVSİM) 1 AYRAN	Ç E SA i	742	30	11 BEZELYE (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 244 YOĞURT 205 TATLI (REVANI)	E1 P i TA	1272	45	20 KURABIYE (Tatlı)	121	23
23.02.2024	Cuma	2.185	91	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	224 TAVUK (SEBZELİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 178 SALATA (ROKA) 137 MEYVE (MUZ)	T P SA MI	775	29	224 TAVUK (SEBZELİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 178 SALATA (ROKA) 137 MEYVE (MUZ)	T P SA MI	775	29	28 Meyve (MANDALIN)	66	1
24.02.2024	Cumartesi	3.446	123	3	31 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 32 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Üçg) 33 FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPEKMEZ-BAL-DOMATES-BÖREK (Sigara)-- 34 ---	1565	41	241 YEŞİL MERCİMEK 113 MAKARNA (ERİŞTE) 244 YOĞURT 138 MEYVE (PORTAKAL)	BK M i MI	822	39	241 YEŞİL MERCİMEK 113 MAKARNA (ERİŞTE) 244 YOĞURT 138 MEYVE (PORTAKAL)	BK M i MI	822	39	17 KEK (Üzümlü)	237	3
25.02.2024	Pazar	2.734	114	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	245 YUMURTA (KIYMALI) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 235 TURŞU (BİBER) 209 TATLI (TAHİN HELVASI)	Y P TU TA	936	37	245 YUMURTA (KIYMALI) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 235 TURŞU (BİBER) 209 TATLI (TAHİN HELVASI)	Y P TU TA	936	37	25 Meyve (ELMA)	70	1
26.02.2024	Pazartesi	2.990	112	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPEKMEZ-BAL-DOMATES-- 14 BAL-DOMATES--	1138	41	45 ÇORBA (YAYLA) 226 TAVUK (SOSLU BAGET FİT) 158 PİLAV (BULGUR) 137 MEYVE (MUZ)	Ç T P MI	820	40	143 NOHUT 158 PİLAV (BULGUR) 180 SALATA (TERE) 196 TATLI (KEK ISLAK)	BK P SA TA	789	21	39 SADE POĞAÇA	243	9
27.02.2024	Salı	2.873	112	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31	70 ISPANAĞ (KIYMALI) 118 MAKARNA (SOSLU) 244 YOĞURT 205 TATLI (REVANI)	Y M i TA	1352	40	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK Ç) 5 BALIK (PALAMUT FIRINDA) 175 SALATA (MEVSİM) 209 TATLI (TAHİN HELVASI)	Ç BL SA TA	882	39	30 Meyve (PORTAKAL)	70	2
28.02.2024	Çarşamba	2.367	98	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509	26	46 ÇORBA(EZOGELİN) 154 PİDE (ETLİ) 171 SALATA (ÇOBAN) 1 AYRAN	Ç E SA i	759	35	77 KARNABAĞAR (FIRIN) 112 MAKARNA 244 YOĞURT 204 TATLI (PUDİNG)	S M i TA	743	32	36 KEK (ZEBRA)	356	5
29.02.2024	Perşembe	2.770	105	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPEKMEZ-BAL-DOMATES-- 14 BAL-DOMATES--	1138	41	107 KURU FASULYE 162 PİLAV (PİRİNÇ) 186 SÖĞÜŞ (TURP) 210 TATLI (TEL KADAYIF)	BK P SA TA	989	38	46 ÇORBA(EZOGELİN) 216 TAVUK (DÖNER) 235 TURŞU (BİBER) 1 AYRAN	Ç T TU i	543	24	27 Meyve (Kivi)	100	2
1.03.2024	Cuma	692	56	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha) 24 ---	569	31									22 KURABIYE (Tuzlu)	123	25
					1 2 3 4													

Not:.....	Menü	KCAL	PROTEİN	Görüşler:.....
	Aylık Öğle Yemeği	20.677	820	
	Aylık Akşam Yemeği	21.953	831	
	Ara Öğün	5.041	183	
	Sabah Kahvaltısı	22.483	952	
	Aylık Toplam	70.154	2.786	

Uygundur.
28.01.2024

Merve Nur ESEN
Aşçı

?????????????
Öğrenci Temsilcisi

Şükran GÖVERCİN
Pansiyon Müdür Yardımcısı

İrfan KARABACAK
Okul Müdürü