

## Fetullah Bayır Fen Lisesi Kız Pansiyonu

### Mart-2024 YEMEK LİSTESİ

T	G	Cal	PröN	Kod	SABAH KAHVALTISI				ÖĞLE YEMEĞİ				AKŞAM YEMEĞİ				ARA ÖĞÜN			
					KCAL	ROTE	Kod		KCAL	ROTE	Kod		KCAL	ROTE	Kod		KCAL	ROTE	Kod	
1.3.2024	Cuma	2.668	125	1	11	1138	41	145	145	145	730	41	145	730	41	25	70	1		
					12			158	158	158			158							
					13			244	244	244			244							
					14			134	134	134			134							
2.03.2024	Cumartesi	3.178	116	6	61	856	37	34	34	34	1042	38	34	1042	38	17	237	3		
					62			223	223	223			223							
					63			250	250	250			250							
					64			141	141	141			141							
3.03.2024	Pazar	2.703	115	4	41	792	39	241	241	241	920	37	241	920	37	29	70	1		
					42			112	112	112			112							
					43			244	244	244			244							
					44			196	196	196			196							
4.03.2024	Pazartesi	2.409	97	1	11	1138	41	36	36	36	386	16	36	764	17	20	121	23		
					12			230	230	230			147							
					13			235	235	235			175							
					14			1	1	130			130							
5.03.2024	Salı	2.337	82	2	21	569	31	108	46	46	1146	35	87	556	15	28	66	1		
					22			162	87	87			196							
					23			186	196	196			138							
					24			201	138	138										
6.03.2024	Çarşamba	2.916	104	9	91	509	26	70	34	34	713	29	104	1071	43	37	622	6		
					92			112	104	104			249							
					93			244	249	249			177							
					94			191	177	177										
7.03.2024	Perşembe	2.845	99	1	11	1138	41	240	40	40	634	23	40	1003	32	30	70	2		
					12			112	40	40			123							
					13			244	212	212			212							
					14			204	134	134			134							
8.03.2024	Cuma	2.590	113	2	21	569	31	11	11	11	816	36	158	816	36	5	389	10		
					22			158	158	158			244							
					23			244	244	244			210							
					24			210	210	210										
9.03.2024	Cumartesi	3.073	168	5	51	1297	49	219	219	219	853	59	162	853	59	25	70	1		
					52			162	162	162			1							
					53			1	1	1										
					54			137	137	137										
10.03.2024	Pazar	3.062	140	8	81	787	38	144	144	144	946	43	158	946	43	40	382	17		
					82			158	158	158			237							
					83			237	237	237			209							
					84			209	209	209										
11.03.2024	Pazartesi	2.498	88	1	11	1138	41	40	40	40	70	1	61	1046	35	40	244	12		
					12			61	61	61			1							
					13			130	1	1										
					14				201	201										
12.03.2024	Salı	2.749	97	2	21	569	31	108	108	108	700	11	162	952	37	40	528	18		
					22			162	162	162			175							
					23			205	175	175										
					24				244	244										
13.03.2024	Çarşamba	1.528	69	9	91	509	26	46	46	46	250	5	230	453	22	40	316	17		
					92			230	230	230			235							
					93			204	235	235			1							
					94				1	1										
14.03.2024	Perşembe	1.815	76	2	21	569	31	36	36	36	70	1	79	762	26	40	414	19		
					22			79	79	79			162							
					23			137	162	162			30							
					24				30	30										
15.03.2024	Cuma	2.733	93	1	11	1138	41	34	34	34	450	6	62	656	33	40	489	13		
					12			62	62	62			158							
					13			201	158	158			1							
					14				1	1										
16.03.2024	Cumartesi	3.222	123	3	31	1565	41	36	36	36	70	1	219	1145	63	40	442	19		
					32			219	219	219			162							
					33			130	162	162			211							
					34				211	211										
17.03.2024	Pazar	2.200	79	4	41	792	39	45	45	45	244	3	143	482	18	40	682	19		
					42			143	143	143			236							
					43			210	236	236			158							
					44				158	158										

18.03.2024	Pazartesi	2.010	88	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31			46 ÇORBA(EZOGELİN ) 154 PİDE (ETLİ) 175 SALATA (MEVSİM ) 1 AYRAN	Ç E SA i	809 35	40 mercimek çorba 39 SADE POGAÇA 41 haşlanmış yumurta	382 17			
19.03.2024	Salı	2.698	84	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNP 14 BAL-DOMATES--	1138 41		204 TATLI (PUDİNG)			70 1	150 PATLICAN MUSAKKA 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 201 TATLI (KEMALPAŞA )	E1 P i TA	1250 28	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 43 omlet	240 15
20.03.2024	Çarşamba	1.811	81	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK )-- 94 ---	509 26		130 MEYVE (ELMA)			70 1	108 KURU FASULYE (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 236 TURŞU (KARIŞIK ) 207 TATLI (SÜTLAÇ)	E1 P TU TA	818 36	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 34 SİMİT	414 19
21.03.2024	Perşembe	2.806	87	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNP 14 BAL-DOMATES--	1138 41		138 MEYVE (PORTAKAL)			70 2	150 PATLICAN MUSAKKA 162 PİLAV (PİRİNÇ) 30 CACIK 191 TATLI (İRMİK HELVASI)	E1 P i TA	1070 26	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 5 BÖREK (PEYNİRLİ T	528 18
22.03.2024	Cuma	1.940	108	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31		212 TATLI (YAŞ PASTA )			362 6	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK ) 219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA ) 158 PİLAV (BULGUR) 175 SALATA (MEVSİM )	Ç T P SA	765 60	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 31 PANKEK	244 12
23.03.2024	Cumartesi	2.623	106	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		136 MEYVE (MANDALİNA)			66 1	45 ÇORBA (YAYLA ) 145 PATATES (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 205 TATLI (REVANI)	Ç E P TA	1323 47	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 1 BÖREK (Milföy)	442 19
24.03.2024	Pazar	3.396	96	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		130 MEYVE (ELMA)			70 1	239 TÜRLÜ (ETLİ) 162 PİLAV (PİRİNÇ) 201 TATLI (KEMALPAŞA ) 244 YOĞURT	E1 P TA i	1272 42	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 35 KEK(KAKAOLU)	489 13
25.03.2024	Pazartesi	2.384	98	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNP 14 BAL-DOMATES--	1138 41		137 MEYVE (MUZ)			70 1	104 KÖFTE (ROSTO ) 40 ÇORBA (TARHANA ) 191 TATLI (İRMİK HELVASI) 177 SALATA (PIYAZ)	E Ç TA SA	936 41	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 43 omlet	240 15
26.03.2024	Salı	1.780	77	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31		138 MEYVE (PORTAKAL)			70 2	144 NOHUT (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 235 TURŞU (BİBER ) 204 TATLI (PUDİNG)	E1 P TU TA	759 28	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 39 SADE POGAÇA	382 17
27.03.2024	Çarşamba	2.930	86	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		134 MEYVE (KİVİ)			100 2	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK ) 231 TAVUK SOTE 112 MAKARNA 209 TATLI (TAHİN HELVASI)	Ç T M TA	583 25	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 44 PATATESLİ BÖREK	682 19
28.03.2024	Perşembe	1.687	65	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31		136 MEYVE (MANDALİNA)			66 1	79 KARNİYARIK 162 PİLAV (PİRİNÇ) 172 SALATA (HAVUÇ ) 94 KOMPOSTO (HOŞAF)	E1 P SA TA	808 21	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 31 PANKEK	244 12
29.03.2024	Cuma	2.454	91	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNP 14 BAL-DOMATES--	1138 41		137 MEYVE (MUZ)			70 1	11 BEZELYE (ETLİ) 158 PİLAV (BULGUR) 207 TATLI (SÜTLAÇ) 236 TURŞU (KARIŞIK )	E1 P TA TU	718 31	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 5 BÖREK (PEYNİRLİ T	528 18
30.03.2024	Cumartesi	2.764	108	5	51 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 52 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 53 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNP 54 BAL-MENEMEN--	1297 49		196 TATLI (KEK ISLAK )			357 5	46 ÇORBA(EZOGELİN ) 225 TAVUK (SEBZELİ SARMA TA 162 PİLAV (PİRİNÇ) 237 TURŞU (SALATALIK)	Ç T P TU	870 39	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta 43 omlet	240 15
31.03.2024	Pazar	2.593	79	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		138 MEYVE (PORTAKAL)			70 2	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK ) 123 MANTI (YOĞURLU) 178 SALATA (ROKA) 212 TATLI (YAŞ PASTA )	Ç M SA TA	819 29	40 mercimek çorba 41 haşlanmış yumurta	139 8

Not:.....	Menü	KCAL	PROTEİN	Görüşler:.....
	Aylık Öğle Yemeği	11.803	412	
	Aylık Akşam Yemeği	26.999	1.084	
	Ara Öğün	10.405	394	
	Sabah Kahvaltısı	29.194	1.147	
	<b>Aylık Toplam</b>	<b>78.402</b>	<b>3.037</b>	

Uygundur.  
26.02.2024

Merve Nur ESEN  
Aşçı

????????????  
Öğrenci Temsilcisi

Şükran GÖVERCİN  
Pansiyon Müdür Yardımcısı

İrfan KARABACAK  
Okul Müdürü