

Fetullah Bayır Fen Lisesi Kız Pansiyonu
Nisan-2024 YEMEK LİSTESİ

4																			
T	G	Cal	Pr	N	Kod	SABAH KAHVALTISI	KCAL	ROTE	Kod	ÖĞLE YEMEĞİ	4	KCAL	ROTE	Kod	AKŞAM YEMEĞİ	KCAL	ROTE	Kod	ARA ÖĞÜN
1.4.2024	Pazartesi	1.191	51		1										40 ÇORBA (TARHANA)	Ç	749	32	40 mercimek çorba
					2										154 PİDE (ETLİ)	E			41 haşlanmış yumurta
					3										169 SALATA (ACILI EZME)	SA			1 BÖREK (Milföy)
					4										1 AYRAN	i			
2.04.2024	Salı	1.666	61		1										108 KURU FASULYE (ETLİ)	E1	1252	42	40 mercimek çorba
					2										162 PİLAV (PİRİNÇ)	P			41 haşlanmış yumurta
					3										201 TATLI (KEMALPAŞA)	TA			34 SİMİT
					4										244 YOĞURT	i			
3.04.2024	Çarşamba	1.498	54		1										239 TÜRLÜ (ETLİ)	E1	816	35	40 mercimek çorba
					2										118 MAKARNA (SOSLU)	M			41 haşlanmış yumurta
					3										186 SÖĞÜŞ (TURP)	SA			44 PATATESLİ BÖREK
					4										1 AYRAN	i			
4.04.2024	Perşembe	903	36		1										228 TAVUK (ŞEHRİYELİ)	T	903	36	
					2										162 PİLAV (PİRİNÇ)	P			
					3										172 SALATA (HAVUÇ)	SA			
					4										130 MEYVE (ELMA)	M			
5.04.2024	Cuma	725	26		1										46 ÇORBA(EZOGELİN)	Ç	725	26	
					2										168 PİLAV (TAVUKLU PİRİNÇ)	P			
					3										175 SALATA (MEVSİM)	SA			
					4										128 MEYVE (ARMUT)	M			
6.04.2024	Cumartesi				1														
					2														
					3														
					4														
7.04.2024	Pazar				1														
					2														
					3														
					4														
8.04.2024	Pazartesi				1														
					2														
					3														
					4														
9.04.2024	Salı				1														
					2														
					3														
					4														
10.04.2024	Çarşamba				1														
					2														
					3														
					4														
11.04.2024	Perşembe	1.138	41		1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT													
					2	12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)	1138												
					3	13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI	41												
					4	14 BAL-DOMATES--													
12.04.2024	Cuma	569	31		2	21 BAL-DOMATES--													
					3	22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	569												
					4	23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha	31												
					5	24 --													
13.04.2024	Cumartesi	1.138	41		1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT													
					2	12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)	1138												
					3	13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI	41												
					4	14 BAL-DOMATES--													
14.04.2024	Pazar	569	31		2	21 BAL-DOMATES--													
					3	22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	569												
					4	23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha	31												
					5	24 --													
15.04.2024	Pazartesi	2.570	93		1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138			36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç				46 ÇORBA(EZOGELİN)	Ç	946	34	27 Meyve (KİVİ)	
					2	12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)	41			230 TAVUK (TANTUNI)	T	386	16	123 MANTI (YOĞURTLU)	M				
					3	13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI				235 TURŞU (BİBER)	TU			196 TATLI (KEK ISLAK)	TA				
					4	14 BAL-DOMATES--				1 AYRAN	i			130 MEYVE (ELMA)	M				
16.04.2024	Salı	2.636	108		2	21 BAL-DOMATES--	569			107 KURU FASULYE	BK	979	39	45 ÇORBA (YAYLA)	Ç	688	33	38 KEK(CEVİZLİ)	
					3	22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	31			162 PİLAV (PİRİNÇ)	P			245 YUMURTA (KIYMALI)	Y				
					4	23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha				236 TURŞU (KARIŞIK)	TU			112 MAKARNA	M				
					5	24 --				204 TATLI (PUDİNG)	TA			130 MEYVE (ELMA)	M				
17.04.2024	Çarşamba	2.273	86		9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)	509			46 ÇORBA(EZOGELİN)	Ç	809	35	151 PIRASA (KIYMALI)	E1	859	23	23 Meyve (ARMUT)	
					10	92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES	26			154 PİDE (ETLİ)	E			113 MAKARNA (ERİŞTE)	M				
					11	93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)--				175 SALATA (MEVSİM)	SA			141 MEYVE SUYU	i				
					12	94 --				1 AYRAN	i			173 SALATA (HAYDARI)	SA				

18.04.2024	Perşembe	3.616	122	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ 14 BAL-DOMATES--	1138 41	78 KARNABAHAH (KIYMALI) E1 112 MAKARNA M. 244 YOĞURT i 201 TATLI (KEMALPAŞA) TA	1163 32	224 TAVUK (SEBZELİ) T 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 244 YOĞURT i 204 TATLI (PUDİNG) TA	1072 39	39 SADE POGAÇA	243 9
19.04.2024	Cuma	2.155	102	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPİKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31	11 BEZELYE (ETLİ) E1 158 PİLAV (BULGUR) P 30 CACIK i 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	770 35	11 BEZELYE (ETLİ) E1 158 PİLAV (BULGUR) P 30 CACIK i 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	770 35	26 Meyve (ERİK)	46 1
20.04.2024	Cumartesi	3.522	130	5	51 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 52 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 53 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ 54 BAL-MENEMEN--	1297 49	232 TAZE FASULYE S 158 PİLAV (BULGUR) P 244 YOĞURT i 205 TATLI (REVANİ) TA	1052 29	232 TAZE FASULYE S 158 PİLAV (BULGUR) P 244 YOĞURT i 205 TATLI (REVANİ) TA	1052 29	20 KURABIYE (Tatlı)	121 23
21.04.2024	Pazar	3.509	116	6	61 SÜT-ÇAY-EKMEK 62 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 63 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 64 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPİKMEZ-BAL-PANKEK	856 37	239 TÜRLÜ (ETLİ) E1 112 MAKARNA M. 171 SALATA (ÇOBAN) SA 205 TATLI (REVANİ) TA	1291 39	239 TÜRLÜ (ETLİ) E1 112 MAKARNA M. 171 SALATA (ÇOBAN) SA 205 TATLI (REVANİ) TA	1291 39	25 Meyve (ELMA)	70 1
22.04.2024	Pazartesi	2.714	100	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ 14 BAL-DOMATES--	1138 41	143 NOHUT BK 158 PİLAV (BULGUR) P 235 TURŞU (BİBER) TU 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	591 21	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK) Ç 154 PİDE (ETLİ) E 1 AYRAN i 175 SALATA (MEVSİM) SA	742 30	39 SADE POGAÇA	243 9
23.04.2024	Salı	2.549	97	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPİKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31	11 BEZELYE (ETLİ) E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 175 SALATA (MEVSİM) SA 129 MEYVE (ÇİLEK) M	780 26	11 BEZELYE (ETLİ) E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 204 TATLI (PUDİNG) TA 181 SALATASI (RUS) SA	1130 39	29 Meyve (MUZ)	70 1
24.04.2024	Çarşamba	2.971	90	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)-- 94 ---	509 26	225 TAVUK (SEBZELİ SARMA) T 158 PİLAV (BULGUR) P 244 YOĞURT i 201 TATLI (KEMALPAŞA) TA	962 31	79 KARNİYARIK E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 30 CACIK i 201 TATLI (KEMALPAŞA) TA	1150 29	35 KEK(KAKAOLU)	350 5
25.04.2024	Perşembe	2.953	98	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ 14 BAL-DOMATES--	1138 41	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM) Ç 23 BÖREK (PEYNİRLİ) B 141 MEYVE SUYU i 248 GARNİTÜR SA	862 20	108 KURU FASULYE (ETLİ) E1 158 PİLAV (BULGUR) P 236 TURŞU (KARIŞIK) TU 196 TATLI (KEK ISLAK) TA	907 36	26 Meyve (ERİK)	46 1
26.04.2024	Cuma	2.310	127	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPİKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31	46 ÇORBA(EZOĞELİN) Ç 154 PİDE (ETLİ) E 175 SALATA (MEVSİM) SA 1 AYRAN i	809 35	46 ÇORBA(EZOĞELİN) Ç 154 PİDE (ETLİ) E 175 SALATA (MEVSİM) SA 1 AYRAN i	809 35	22 KURABIYE (Tuzlu)	123 25
27.04.2024	Cumartesi	2.664	169	4	41 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 42 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 43 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPİKMEZ-BAL-YUMURTA(Or 44 ---	792 39	45 ÇORBA (YAYLA) Ç 219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA) T 158 PİLAV (BULGUR) P 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	888 64	45 ÇORBA (YAYLA) Ç 219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA) T 158 PİLAV (BULGUR) P 209 TATLI (TAHİN HELVASI) TA	888 64	23 Meyve (ARMUT)	96 1
28.04.2024	Pazar	2.640	111	8	81 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 82 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-PEYNİR(Krem)-PEYNİR(Kaşar) 83 TAHİNPİKMEZ-KIZARTMA(Patetes)-YUMURTA(Ha 84 ---	787 38	145 PATATES (ETLİ) E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 30 CACIK i 130 MEYVE (ELMA) M	808 35	145 PATATES (ETLİ) E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 30 CACIK i 130 MEYVE (ELMA) M	808 35	17 KEK (Üzümlü)	237 3
29.04.2024	Pazartesi	2.930	128	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT 12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B) 13 PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPİ 14 BAL-DOMATES--	1138 41	144 NOHUT (ETLİ) E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 175 SALATA (MEVSİM) SA 204 TATLI (PUDİNG) TA	1035 26	219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA) T 158 PİLAV (BULGUR) P 173 SALATA (HAYDARI) SA 130 MEYVE (ELMA) M	687 60	25 Meyve (ELMA)	70 1
30.04.2024	Salı	2.404	73	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPİKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569 31	79 KARNİYARIK E1 162 PİLAV (PİRİNÇ) P 30 CACIK i 210 TATLI (TEL KADAYIF) TA	944 26	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK) Ç 247 BROKOLİ SALATASI SA 23 BÖREK (PEYNİRLİ) B 141 MEYVE SUYU i	791 14	27 Meyve (KİVİ)	100 2

Not:.....	Menü	KCAL	PROTEİN	Görüşler:.....
	Aylık Öğle Yemeği	14.130	509	
	Aylık Akşam Yemeği	19.035	745	
	Ara Öğün	3.949	147	
	Sabah Kahvaltısı	16.699	718	
	Aylık Toplam	53.813	2.119	

Uygundur.
28.03.2024

Merve Nur ESEN
Aşçı

????????????
Öğrenci Temsilcisi

Şükran GÖVERCİN
Pansiyon Müdür Yardımcısı

İrfan KARABACAK
Okul Müdürü