

5													Fetullah Bayır Fen Lisesi Kız Pansiyonu																
													Mayıs-2024 YEMEK LİSTESİ																
T	G	Cal	Pro	N	Kod	SABAH KAHVALTISI				KCAL	ROTE	Kod	ÖĞLE YEMEĞİ				4	KCAL	ROTE	Kod	AKŞAM YEMEĞİ				KCAL	ROTE	Kod	ARA ÖĞÜN	
1.5.2024	Çarşamba	3.206	101	9	91	ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)	108	KURU FASULYE (ETLİ)	E1	108	KURU FASULYE (ETLİ)	E1	108	KURU FASULYE (ETLİ)	E1	108	KURU FASULYE (ETLİ)	E1	108	KURU FASULYE (ETLİ)	E1	108	KURU FASULYE (ETLİ)	E1	17	KEK (Üzümlü)	237	3	
					92	TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P					
					93	SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)--	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA					
					94	---	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA					
2.05.2024	Perşembe	2.595	88	1	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	46	ÇORBA(EZOĞELİN)	Ç	46	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç			70	2	
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)	216	TAVUK (DÖNER)	T	23	BÖREK (PEYNİRLİ)	B	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	30	Meyve (PORTAKAL)			
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI	1	AYRAN	i	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA					
					14	BAL-DOMATES--	235	TURŞU (BİBER)	TU	141	MEYVE SUYU	i	141	MEYVE SUYU	i	141	MEYVE SUYU	i	141	MEYVE SUYU	i	141	MEYVE SUYU	i					
3.05.2024	Cuma	2.576	153	2	21	BAL-DOMATES--	241	YEŞİL MERCİMEK	BK	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T			121	23	
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	112	MAKARNA	M	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	20	KURABIYE (Tatlı)			
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)	244	YOĞURT	i	30	CACIK	i	30	CACIK	i	30	CACIK	i	30	CACIK	i	30	CACIK	i					
					24	---	191	TATLI (İRMİK HELVASI)	TA	191	TATLI (İRMİK HELVASI)	TA	191	TATLI (İRMİK HELVASI)	TA	191	TATLI (İRMİK HELVASI)	TA	191	TATLI (İRMİK HELVASI)	TA	191	TATLI (İRMİK HELVASI)	TA					
4.05.2024	Cumartesi	2.612	116	6	61	SÜT-ÇAY-EKMEK	145	PATATES (ETLİ)	E1	145	PATATES (ETLİ)	E1	145	PATATES (ETLİ)	E1	145	PATATES (ETLİ)	E1	145	PATATES (ETLİ)	E1	145	PATATES (ETLİ)	E1			96	1	
					62	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	23	Meyve (ARMUT)			
					63	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i					
					64	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-PANKEK	138	MEYVE (PORTAKAL)	M	138	MEYVE (PORTAKAL)	M	138	MEYVE (PORTAKAL)	M	138	MEYVE (PORTAKAL)	M	138	MEYVE (PORTAKAL)	M	138	MEYVE (PORTAKAL)	M					
5.05.2024	Pazar	2.677	106	4	41	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç			303	11	
					42	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	231	TAVUK SOTE	T	231	TAVUK SOTE	T	231	TAVUK SOTE	T	231	TAVUK SOTE	T	231	TAVUK SOTE	T	231	TAVUK SOTE	T	1	BÖREK (Milföy)			
					43	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Or)	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P					
					44	---	209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA	209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA	209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA	209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA	209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA	209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA					
6.05.2024	Pazartesi	2.331	86	1	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	11	BEZELYE (ETLİ)	E1	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç			70	1	
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)	158	PİLAV (BULGUR)	P	146	PATATES (FİRİN)	S	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	25	Meyve (ELMA)			
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI	244	YOĞURT	i	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	171	SALATA (ÇOBAN)	SA					
					14	BAL-DOMATES--	137	MEYVE (MUZ)	M	135	MEYVE (MALTA ERIĞİ)	M	135	MEYVE (MALTA ERIĞİ)	M	135	MEYVE (MALTA ERIĞİ)	M	135	MEYVE (MALTA ERIĞİ)	M	135	MEYVE (MALTA ERIĞİ)	M					
7.05.2024	Salı	2.578	93	2	21	BAL-DOMATES--	225	TAVUK (SEBZELİ SARMA)	T	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç			356	5	
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	158	PİLAV (BULGUR)	P	123	MANTI (YOĞURTLU)	M	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	36	KEK (ZEBRA)			
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)	171	SALATA (ÇOBAN)	SA	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i	244	YOĞURT	i					
					24	---	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	129	MEYVE (ÇİLEK)	M	129	MEYVE (ÇİLEK)	M	129	MEYVE (ÇİLEK)	M	129	MEYVE (ÇİLEK)	M	129	MEYVE (ÇİLEK)	M					
8.05.2024	Çarşamba	2.484	94	9	91	ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)	149	PATLICAN KEBAP	E1	107	KURU FASULYE	BK	107	KURU FASULYE	BK	107	KURU FASULYE	BK	107	KURU FASULYE	BK	107	KURU FASULYE	BK			46	1	
					92	TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	162	PİLAV (PİRİNÇ)	P	26	Meyve (ERİK)			
					93	SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)--	30	CACIK	i	236	TURŞU (KARIŞIK)	TU	236	TURŞU (KARIŞIK)	TU	236	TURŞU (KARIŞIK)	TU	236	TURŞU (KARIŞIK)	TU	236	TURŞU (KARIŞIK)	TU					
					94	---	130	MEYVE (ELMA)	M	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA	201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA					
9.05.2024	Perşembe	3.002	110	1	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç			237	3	
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)	22	BÖREK (PATETESLİ)	B	104	KÖFTE (ROSTO)	E	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	17	KEK (Üzümlü)			
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI	1	AYRAN	i	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA	177	SALATA (PİYAZ)	SA					
					14	BAL-DOMATES--	209	TATLI (TAHİN HELVASI)	TA	196	TATLI (KEK ISLAK)	TA	196	TATLI (KEK ISLAK)	TA	196	TATLI (KEK ISLAK)	TA	196	TATLI (KEK ISLAK)	TA	196	TATLI (KEK ISLAK)	TA					
10.05.2024	Cuma	2.157	87	2	21	BAL-DOMATES--	144	NOHUT (ETLİ)	E1	144	NOHUT (ETLİ)	E1	144	NOHUT (ETLİ)	E1	144	NOHUT (ETLİ)	E1	144	NOHUT (ETLİ)	E1	144	NOHUT (ETLİ)	E1			70	1	
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P	25	Meyve (ELMA)			
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)	235	TURŞU (BİBER)	TU	235	TURŞU (BİBER)	TU	235	TURŞU (BİBER)	TU	235	TURŞU (BİBER)	TU	235	TURŞU (BİBER)	TU	235	TURŞU (BİBER)	TU					
					24	---	204	TATLI (PUDİNG)	TA	204	TATLI (PUDİNG)	TA	204	TATLI (PUDİNG)	TA	204	TATLI (PUDİNG)	TA	204	TATLI (PUDİNG)	TA	204	TATLI (PUDİNG)	TA					
11.05.2024	Cumartesi	2.665	167	6	61	SÜT-ÇAY-EKMEK	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç	45	ÇORBA (YAYLA)	Ç			243	9	
					62	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T	39	SADE POGAÇA			
					63	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P	158	PİLAV (BULGUR)	P					
					64	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-PANKEK	141	MEYVE SUYU	i	141	MEYVE SUYU	i	141	MEYVE SUYU	i	141	MEYVE SUYU	i	141	MEYVE SUYU	i	141	MEYVE SUYU	i					
12.05.2024	Pazar	2.751	109	5	51	ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	154	PİDE (ETLİ)	E	154	PİDE (ETLİ)	E	154	PİDE (ETLİ)	E	154	PİDE (ETLİ)	E	154	PİDE (ETLİ)	E	154	PİDE (ETLİ)	E			70	1	
					52	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç	36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç					
					53																								

18.05.2024	Cumartesi	1.942	143	2	21 BAL-DOMATES--	569	31	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç	651	55	36 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç	651	55	25 Meyve (ELMA)	70	1
19.05.2024	Pazar	3.150	118	1	22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	1138	41	229 TAVUK (ŞİNİTZEL)	806	36	229 TAVUK (ŞİNİTZEL)	806	36	38 KEK(CEVİZLİ)	400	5
20.05.2024	Pazartesi	1.839	103	9	23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)	509	26	112 MAKARNA	738	60	112 MAKARNA	546	16	26 Meyve (ERİK)	46	1
21.05.2024	Salı	3.330	128	1	11 ÇAY-EKMEK-MEY. S -SÜT	1138	41	141 MEYVE SUYU	952	36	141 MEYVE SUYU	851	42	5 BÖREK (PEYNİRLİ T	389	10
22.05.2024	Çarşamba	1.868	88	2	12 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)	569	31	45 ÇORBA (YAYLA)	633	29	45 ÇORBA (YAYLA)	617	27	24 Meyve (ÇİLEK)	50	1
23.05.2024	Perşembe	3.054	116	1	23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)	1138	41	219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA T	883	25	219 TAVUK (KELEBEK FIRINDA T	912	27	20 KURABIYE (Tatlı)	121	23
24.05.2024	Cuma	1.869	69	2	14 BAL-DOMATES--	569	31	85 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç	615	18	85 ÇORBA (KIRMIZI MERCİM Ç	615	18	25 Meyve (ELMA)	70	1
25.05.2024	Cumartesi	3.329	130	6	21 BAL-DOMATES--	856	37	112 MAKARNA	1042	41	112 MAKARNA	1042	41	5 BÖREK (PEYNİRLİ T	389	10
26.05.2024	Pazar	2.012	98	4	22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	792	39	244 YOĞURT	575	29	244 YOĞURT	575	29	29 Meyve (MUZ)	70	1
27.05.2024	Pazartesi	2.824	97	1	23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)	1138	41	239 TÜRLÜ (ETLİ)	755	30	239 TÜRLÜ (ETLİ)	581	21	35 KEK(KAKAOLU)	350	5
28.05.2024	Salı	2.037	84	2	14 BAL-DOMATES--	569	31	162 PİLAV (PİRİNÇ)	476	18	162 PİLAV (PİRİNÇ)	946	34	26 Meyve (ERİK)	46	1
29.05.2024	Çarşamba	2.966	78	9	21 BAL-DOMATES--	509	26	178 SALATA (ROKA)	1382	31	178 SALATA (ROKA)	686	12	5 BÖREK (PEYNİRLİ T	389	10
30.05.2024	Perşembe	3.559	102	1	22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)	1138	41	137 MEYVE (MUZ)	1441	42	137 MEYVE (MUZ)	910	18	25 Meyve (ELMA)	70	1
		806	34	2	23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)	569	31	201 TATLI (KEMALPAŞA)			201 TATLI (KEMALPAŞA)			17 KEK (Üzümlü)	237	3

Not:.....	Menü	KCAL	PROTEİN	Görüşler:.....
	Aylık Öğle Yemeği	24.859	992	
	Aylık Akşam Yemeği	25.145	992	
	Ara Öğün	5.530	177	
	Sabah Kahvaltısı	25.064	1.087	
	Aylık Toplam	80.599	3.248	

Uygundur.
27.04.2024

Merve Nur ESEN
Aşçı

????????????????
Öğrenci Temsilcisi

Şükran GÖVERCİN
Pansiyon Müdür Yardımcısı

İrfan KARABACAK
Okul Müdürü