

**6****Fetullah Bayır Fen Lisesi Kız Pansiyonu**  
**Haziran-2024 YEMEK LİSTESİ**

T	G	Cal	Prö	N	Kod	SABAH KAHVALTISI	KCAL	ROTE	Kod	ÖĞLE YEMEĞİ	4	KCAL	ROTE	Kod	AKŞAM YEMEĞİ	KCAL	ROTE	Kod	ARA ÖĞÜN		
1.6.2024	Cumartesi	2.550	102	<b>6</b>	61	SÜT-ÇAY-EKMEK			11	BEZELYE (ETLİ)	E1			11	BEZELYE (ETLİ)	E1					
					62	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		856	158	PİLAV (BULGUR)	P	812	32	158	PİLAV (BULGUR)	P	812	32			
					63	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			236	TURŞU (KARIŞIK)	TU			236	TURŞU (KARIŞIK)	TU			29	Meyve (MUZ)	
					64	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-PANKEK			212	TATLI (YAŞ PASTA)	TA			212	TATLI (YAŞ PASTA)	TA					
2.6.2024	Pazar	2.647	120	<b>4</b>	41	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		792	145	PATATES (ETLİ)	E1			145	PATATES (ETLİ)	E1					
					42	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			162	PİLAV (PIRINÇ)	P	806	36	162	PİLAV (PIRINÇ)	P	806	36			
					43	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Orn)			169	SALATA (ACILI EZME)	SA			169	SALATA (ACILI EZME)	SA			39	SADE POĞAÇA	
					44	---			1	AYRAN	i			1	AYRAN	i					
3.6.2024	Pazartesi	2.649	90	<b>1</b>	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		1138	40	ÇORBA (TARHANA)	Ç			40	ÇORBA (TARHANA)	Ç					
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			154	PİDE (ETLİ)	E	831	31	85	KIZARTMA (BİBER,PATETES)	S	630	17			
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI			175	SALATA (MEVSİM)	SA			244	YOĞURT	i			24	Meyve (ÇİLEK)	
					14	BAL-DOMATES--			1	AYRAN	i			196	TATLI (KEK ISLAK)	TA					
4.6.2024	Salı	2.814	124	<b>2</b>	21	BAL-DOMATES--		569	79	KARNİYARIK	E1			219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T					
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			162	PİLAV (PIRINÇ)	P	750	24	162	PİLAV (PIRINÇ)	P	1145	64			
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)			30	CACIK	i			1	AYRAN	i			35	KEK(KAKAO LU)	
					24	---			129	MEYVE (ÇİLEK)	MI			212	TATLI (YAŞ PASTA)	TA					
5.6.2024	Çarşamba	1.966	66	<b>9</b>	91	ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)		509	144	NOHUT (ETLİ)	E1			146	PATATES (FIRIN)	S					
					92	TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES			158	PİLAV (BULGUR)	P	645	24	162	PİLAV (PIRINÇ)	P	716	15			
					93	SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)---			94	KOMPOSTO (HOŞAF)	TA			171	SALATA (ÇOBAN)	SA			23	Meyve (ARMUT)	
					94	---			236	TURŞU (KARIŞIK)	TU			135	MEYVE (MALTA ERİĞİ)	MI					
6.6.2024	Perşembe	3.077	91	<b>1</b>	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		1138	232	TAZE FASULYE	S			36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç					
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			162	PİLAV (PIRINÇ)	P	1160	21	216	TAVUK (DÖNER)	T					
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI			171	SALATA (ÇOBAN)	SA			1	AYRAN	i			1	BÖREK (Miliföy)	
					14	BAL-DOMATES--			205	TATLI (REVANI)	TA			235	TURŞU (BİBER)	TU					
7.6.2024	Cuma	2.877	99	<b>2</b>	21	BAL-DOMATES--		569	144	NOHUT (ETLİ)	E1			144	NOHUT (ETLİ)	E1					
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			162	PİLAV (PIRINÇ)	P	1119	34	162	PİLAV (PIRINÇ)	P	1119	34			
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)			244	YOĞURT	i			244	YOĞURT	i			25	Meyve (ELMA)	
					24	---			212	TATLI (YAŞ PASTA)	TA			212	TATLI (YAŞ PASTA)	TA					
8.6.2024	Cumartesi	3.521	145	<b>6</b>	61	SÜT-ÇAY-EKMEK		856	239	TÜRLÜ (ETLİ)	E1			239	TÜRLÜ (ETLİ)	E1					
					62	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT			162	PİLAV (PIRINÇ)	P	1272	42	162	PİLAV (PIRINÇ)	P	1272	42			
					63	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			244	YOĞURT	i			244	YOĞURT	i			20	KURABIYE (Tatlı)	
					64	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-PANKEK			201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA			201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA					
9.6.2024	Pazar	2.602	93	<b>7</b>	71	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		1506	231	TAVUK SOTE	T			231	TAVUK SOTE	T					
					72	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-FINDIK EZME			158	PİLAV (BULGUR)	P	513	26	158	PİLAV (BULGUR)	P	513	26			
					73	REÇEL (Vişne)-TAHİNPEKMEZ-BAL-DOMATES			173	SALATA (HAYDARI)	SA			173	SALATA (HAYDARI)	SA			29	Meyve (MUZ)	
					74	BÖREK (Peynirli)---			137	MEYVE (MUZ)	MI			137	MEYVE (MUZ)	MI					
10.6.2024	Pazartesi	3.369	103	<b>1</b>	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		1138	143	NOHUT	BK			46	ÇORBA(EZOĞELİN)	Ç					
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			158	PİLAV (BULGUR)	P	885	23	123	MANTI (YOĞURTLU)	M	946	34			
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI			169	SALATA (ACILI EZME)	SA			196	TATLI (KEK ISLAK)	TA			38	KEK(CEVİZLİ)	
					14	BAL-DOMATES--			201	TATLI (KEMALPAŞA)	TA			130	MEYVE (ELMA)	MI					
11.6.2024	Salı	2.794	89	<b>2</b>	21	BAL-DOMATES--		569	102	KÖFTE (İZMİR)	E			232	TAZE FASULYE	S					
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			162	PİLAV (PIRINÇ)	P	995	36	162	PİLAV (PIRINÇ)	P	1160	21			
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)			30	CACIK	i			171	SALATA (ÇOBAN)	SA			25	Meyve (ELMA)	
					24	---			132	MEYVE (KARPUZ)	MI			205	TATLI (REVANI)	TA					
12.6.2024	Çarşamba	2.340	81	<b>9</b>	91	ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)		509	146	PATATES (FIRIN)	S			36	ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)	Ç					
					92	TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES			158	PİLAV (BULGUR)	P	733	20	154	PİDE (ETLİ)	E					
					93	SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK)---			235	TURŞU (BİBER)	TU			175	SALATA (MEVSİM)	SA			36	KEK (ZEBRA)	
					94	---			207	TATLI (SÜTLAÇ)	TA			1	AYRAN	i					
13.6.2024	Perşembe	3.349	134	<b>1</b>	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		1138	219	TAVUK (KELEBEK FIRINDA)	T			150	PATLICAN MUSAKKA	E1					
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)			162	PİLAV (PIRINÇ)	P	1049	64	162	PİLAV (PIRINÇ)	P	1066	28			
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI			244	YOĞURT	i			244	YOĞURT	i			23	Meyve (ARMUT)	
					14	BAL-DOMATES--			210	TATLI (TEL KADAYIF)	TA			210	TATLI (TEL KADAYIF)	TA					
14.6.2024	Cuma	1.006	47	<b>2</b>	21	BAL-DOMATES--		569	143	NOHUT	BK										
					22	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)			158	PİLAV (BULGUR)	P	437	16								
					23	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha)			236	TURŞU (KARIŞIK)	TU										
					24	---			130	MEYVE (ELMA)	MI										
15.6.2024	Cumartesi	1.138	41	<b>1</b>	11	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		1138													
					12	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(B)															
					13	PEYNİR(Üçg)-FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPI															
					14	BAL-DOMATES--															
16.6.2024	Pazar	1.565	41	<b>3</b>	31	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		1565													
					32	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Üçg)															
					33	FINDIK EZME-REÇEL (Vişne)-TAHİNPEKMEZ-BAL															
					34	DOMATES-BÖREK (Sigara)---															
17.6.2024	Pazartesi	792	39	<b>4</b>	41	ÇAY-EKMEK-MEY. S-SÜT		792													
					42	ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem)															
					43	PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Orn)															
					44	---															

18.06.2024	Sali	569	31	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569	31												
19.06.2024	Çarşamba	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												
20.06.2024	Perşembe	509	26	9	91 ÇAY-EKMEK-ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y) 92 TEREYAĞ-PEYNİR(Kaşar)-BAL-DOMATES 93 SALATALIK-ÇORBA (KIRMIZI MERCİMEK )-- 94 ---	509	26												
21.06.2024	Cuma	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												
22.06.2024	Cumartesi	569	31	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569	31												
23.06.2024	Pazar	792	39	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												
24.06.2024	Pazartesi	1.565	41	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												
25.06.2024	Sali	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												
26.06.2024	Çarşamba	569	31	2	21 BAL-DOMATES-- 22 ZEYTİN(S)-ZEYTİN(Y)-TEREYAĞ-PEYNİR(Krem) 23 PEYNİR(Kaşar)-TAHİNPEKMEZ-BAL-YUMURTA(Ha 24 ---	569	31												
27.06.2024	Perşembe	1.565	41	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												
28.06.2024	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												
29.06.2024	Cumartesi	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												
30.06.2024	Pazar	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	12.007	429	
	Aylık Akşam Yemeği	11.404	396	
	Ara Öğün	2.295	65	
	Sabah Kahvaltısı	27.907	1.096	
<b>Aylık Toplam</b>		<b>53.613</b>	<b>1.986</b>	

Uygundur.  
28.05.2024

Merve Nur ESEN  
Aşçı

????????????????  
Öğrenci Temsilcisi

Şükran GÖVERCİN  
Pansiyon Müdür Yardımcısı

İrfan KARABACAK  
Okul Müdürü