

İ.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
Maltepe / Şehit İlhan Varank Fen Lisesi Müdürlüğü
Eylül Ayı Pansiyon Yemek Menüsü

Tarih	Sabah	Öğle	Akşam	Ara Öğün
01 Eylül 2025 Pazartesi				
02 Eylül 2025 Salı				
03 Eylül 2025 Çarşamba				
04 Eylül 2025 Perşembe				
05 Eylül 2025 Cuma				
06 Eylül 2025 Cumartesi				
07 Eylül 2025 Pazar			MERCİMEK ÇORBASI-164 kcal TAVUK BAGET-106 kcal BULGUR PİLAVI-149 kcal YOĞURT-138 kcal	ELMA-62 kcal SANDVIÇ-327 kcal
08 Eylül 2025 Pazartesi	MENEMEN 177 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal ETLİ NOHUT-285 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal CACIK-128 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal İZMİR KÖFTE-192 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal SANDVIÇ-327 kcal
09 Eylül 2025 Salı	YUMURTALI EKMEK 170 KCAL SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal TAVUK KAVURMA-333 kcal BULGUR PİLAVI-149 kcal AYRAN-60 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal TAZE FASULYE-150 kcal BULGUR PİLAVI-149 kcal AYRAN-60 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal SANDVIÇ-327 kcal
10 Eylül 2025 Çarşamba	TOST 115 KCL SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	DOMATES ÇORBASI-68 kcal TAS KEBABI-214 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal KARPUZ 105 kcal	DOMATES ÇORBASI-68 kcal PATATES OTURTMA-262 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal BÖREK-280 kcal
11 Eylül 2025 Perşembe	OMLET 202 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	MERCİMEK ÇORBASI-164 kcal ROSTO 196 kcal +PATATES PÜRESİ 88 KCAL MAKARNA-299 kcal	MERCİMEK ÇORBASI-164 kcal KIYMALI DOLMA BİBER-262 kcal MAKARNA-299 kcal YOĞURT-138 kcal	SÜT-150 kcal GOFRET-198 kcal
12 Eylül 2025 Cuma	MENEMEN 177 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	YAYLA ÇORBASI-99 kcal TAVUK SOTE-288 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal CACIK-128 kcal	YAYLA ÇORBASI-99 kcal ŞİNTİZEL-285 PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal CACIK-128 kcal	BİSKÜVİ-132 kcal SÜT-150 kcal
13 Eylül 2025 Cumartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal TAS KEBABI-214 kcal BULGUR PİLAVI-149 kcal YOĞURT-138 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal BEZELYE YEMEĞİ-185 kcal BULGUR PİLAVI-149 kcal YOĞURT-138 kcal	ELMA-62 kcal SANDVIÇ-327 kcal
14 Eylül 2025 Pazar	OMLET 202 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal PATLİCAN MUSAKKA-173 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal CACIK-128 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal FIRINDA TAVUK BUT -201 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal CACIK-128 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal POĞAÇA-226 kcal
15 Eylül 2025 Pazartesi	TOST 115 KCL SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal ETLİ KURU FASULYE-379 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal KURU KÖFTE-235 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal BİSKÜVİ-132 kcal
16 Eylül 2025 Salı	MENEMEN 177 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	MERCİMEK ÇORBASI-164 kcal FIRINDA TAVUK BUT -201 kcal BULGUR PİLAVI-149 kcal SÜTLAÇ- 266 kcal	MERCİMEK ÇORBASI-164 kcal TÜRLÜ-143 kcal BULGUR PİLAVI-149 kcal SÜTLAÇ- 266 kcal	SÜT-150 kcal KEK-400 kcal

Aşçı

Öğrenci Temsilcisi

Pansiyon Sorumlusu Md. Yardımcısı

HAŞİM FERRUH AKFIRAT
Okul Müdürü

İ.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
Maltepe / Şehit İlhan Varank Fen Lisesi Müdürlüğü
Eylül Ayı Pansiyon Yemek Menüsü

Tarih	Sabah	Öğle	Akşam	Ara Öğün
17 Eylül 2025 Çarşamba	PATATES KIZARTMA 250 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal TAZE FASULYE-150 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal TAVUK SOTE-288 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	SÜT-150 kcal GOFRET-198 kcal
18 Eylül 2025 Perşembe	YUMURTALI EKMEK 170 KCAL SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	YAYLA ÇORBASI-99 kcal İZMİR KÖFTE-192 kcal MAKARNA-299 kcal KARPUZ 105 kcal	YAYLA ÇORBASI-99 kcal İZMİR KÖFTE-192 kcal MAKARNA-299 kcal KARPUZ 105 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal SANDVIÇ-327 kcal
19 Eylül 2025 Cuma	TOST 115 KCL SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal MANTI -412 kcal YOĞURT-138 kcal KEMALPAŞA TATLISI-475 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal İSPANAK-133 kcal MİLFÖY BÖREK 302 KCAL YOĞURT-138 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal BÖREK-280 kcal
20 Eylül 2025 Cumartesi	MENEMEN 177 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	MERCİMEK ÇORBASI-164 kcal TAS KEBABI-214 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	MERCİMEK ÇORBASI-164 kcal TAS KEBABI-214 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	SÜT-150 kcal GOFRET-198 kcal
21 Eylül 2025 Pazar	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	SEBZE ÇORBASI 260 KCAL SEBZELİ BAGET-388 kcal MAKARNA-299 kcal YOĞURT-138 kcal	SEBZE ÇORBASI 260 KCAL TAS KEBABI-214 kcal MAKARNA-299 kcal YOĞURT-138 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal SANDVIÇ-327 kcal
22 Eylül 2025 Pazartesi	PATATES KIZARTMA 250 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	DOMATES ÇORBASI-68 kcal ETLİ NOHUT-285 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal CACIK-128 kcal	DOMATES ÇORBASI-68 kcal İZMİR KÖFTE-192 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal CACIK-128 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal POĞAÇA-226 kcal
23 Eylül 2025 Salı	YUMURTALI EKMEK 170 KCAL SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal TAVUK KAVURMA-333 kcal MAKARNA-299 kcal AYRAN-60 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal PATLICAN MUSAKKA-173 kcal MAKARNA-299 kcal AYRAN-60 kcal	BİSKÜVİ-132 kcal SÜT-150 kcal
24 Eylül 2025 Çarşamba	OMLET 202 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	MERCİMEK ÇORBASI-164 kcal ETLİ BEZELYE YEMEĞİ-185 kcal BULGUR PİLAVI-149 kcal CACIK-128 kcal	MERCİMEK ÇORBASI-164 kcal ŞİNİTZEL-285 + PATATES PÜRESİ 88 KCAL BULGUR PİLAVI-149 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal BİSKÜVİ-132 kcal
25 Eylül 2025 Perşembe	MENEMEN 177 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	YAYLA ÇORBASI-99 kcal TAS KEBABI-214 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal AYRAN-60 kcal	YAYLA ÇORBASI-99 kcal ROSTO 196 kcal +PATATES PÜRESİ 88 KCAL PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal	SÜT-150 kcal KEK-400 kcal
26 Eylül 2025 Cuma	YUMURTALI EKMEK 170 KCAL SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal PATATES OTURTMA-262 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal CACIK-128 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal TAZE FASULYE-150 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal CACIK-128 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal SANDVIÇ-327 kcal
27 Eylül 2025 Cumartesi	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	DOMATES ÇORBASI-68 kcal KURU KÖFTE-235 kcal +PATATES KIZARTMASI 180 KCAL	DOMATES ÇORBASI-68 kcal KURU KÖFTE-235 kcal +PATATES KIZARTMASI 180 KCAL	MEYVE SUYU-46 kcal BÖREK-280 kcal
28 Eylül 2025 Pazar	TOST 115 KCL SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal MANTI -412 kcal YOĞURT-138 kcal KEMALPAŞA TATLISI-475 kcal	EZOĞELİN ÇORBASI-95 kcal ŞİNİTZEL-285 + PATATES PÜRESİ 88 KCAL YOĞURT-138 kcal	SÜT-150 kcal KEK-400 kcal
29 Eylül 2025 Pazartesi	MENEMEN 177 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal ETLİ KURU FASULYE-379 kcal PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal TURŞU 54 kcal	ŞEHRİYE ÇORBASI-181 kcal SEBZELİ KÖFTE 380 KCAL PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	MEYVE SUYU-46 kcal SANDVIÇ-327 kcal
30 Eylül 2025 Salı	HAŞLANMIŞ YUMURTA 75 kcal SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SEBZE 30 KCAL LABNE PEYNİR 10 kcal ZEYTİN 22 kcal	TARHANA ÇORBASI 121 KCAL TAVUK SOTE-288 kcal BULGUR PİLAVI-149 kcal AYRAN-60 kcal	TARHANA ÇORBASI 121 KCAL KARNİYARİK 191 KCAL PİRİNÇ PİLAVI-283 kcal YOĞURT-138 kcal	MEYVE SUYU-46 POĞAÇA-226

Aşçı

Öğrenci Temsilcisi

Pans. Sorumlu Md. Yardımcısı

HAŞİM FERRUH AKFIRAT
Okul Müdürü