

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

[f](#) [i](#) /abcgurme



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Cal.	Öğle Yemeği	Alerjen	Cal.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	Cal.
1 KASIM PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	ANADOLU ÇORBA	1	163	DEREOTLU POĞAÇA	1,3,5	240
		3	80	BAHÇIVAN KEBABI		373	MEYVE		70
				ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI		263			
				YOĞURT	5	92			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176			
2 KASIM CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	PEKMEZLİ KAKAOLU	1,3,5	210
				PİZZA	1,3,5	266	KEK		70
				FIRINDA ELMA DİLİM PATATES		44	MEYVE		
				AYRAN	5	60			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

[f](#) [i](#) /abcgurme



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
5 KASIM PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	YAYLA ÇORBA	1,3,5	122	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
				ORMAN KEBABI		450	AYRAN	5	60
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
				MEYVE		70			
	SÜT	5	90	SALAT KÖŞESİ		176			
6 KASIM SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA ÇORBA	1,5	151	TAHİNLİ KURABIYE	1,3,5	202
		3	80	MERCİMEK YAHNİ		337	MEYVE		70
				TEPSİ BÖREĞİ	1,5	210			
	BALLI IHLAMUR			AYRAN	5	60			
			SALATA KÖŞESİ		176				
7 KASIM ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	PEYNİRLİ ÇÖREK	1,3,5	175
				KADINBUDU KÖFTE	1,3	405	KOMPOSTO SUYU		175
				FIRIN MAKARNA	1,3,5	303			
				SPANGLE	5	290			
	MERCİMEK ÇORBA	1	120	SALATA KÖŞESİ		176			
8 KASIM PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	ANADOLU ÇORBA	1	163	TAHİLLİ SİMİT	1,3,5	190
		3	80	ETLİ DOLMA		246	AYRAN	5	60
				YOĞURT	5	92			
				MEYVE		70			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176			
9 KASIM CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	ŞEHİRİYE ÇORBA	1	186	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
				KEKİKLİ HİNDİ KAVURMA		273	MEYVE		70
				DOMATES SOSLU MAKARNA	1,5	307			
				AYRAN	5	60			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			

İSTEK OKULLARI

YEMEK

LİSTESİ

[f](#) [i](#) /abcgurme



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
12 KASIM PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	PEYNİRLİ POĞAÇA	1,3,5	240
				BOŞNAK MANTI	1	322	MEYVE ÇAYI		19
				SEBZE BUKETİ		98			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
13 KASIM SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	YAYLA ÇORBA	1,3,5	122	ÜZÜMLÜ KURABIYE	1,3,5	225
		3	80	KURU FASULYE		350	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
			KAKAOLU PUDİNG	5	193				
BALLI IHLAMUR		32	SALATA KÖŞESİ		176				
14 KASIM ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	DOMATES ÇORBA	1,5	189	SEBZELİ ÇÖREK	1,3,5	169
		1,5	151	FIRIN KÖFTE		262	AYRAN	5	60
				BULGUR PİLAVI		263			
			MEYVE		70				
KÖY TARHANA ÇORBASI			SALATA KÖŞESİ		176				
15 KASIM PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	SİMİT	1,3,5	220
		3	80	PATATES OTURTMA		383	AYRAN	5	60
				ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV	1	337			
				TATLI BÜFESİ	1,5	310			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176			
16 KASIM CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	TOYGA ÇORBA	1	173	PEKMEZLİ KAKAOLU	1,3,5	210
				EV YAPIMI ŞİNİTSEL	1,3	280	KEK		70
				ERİŞTE	1	290	MEYVE		
				AYRAN	5	60			
	SÜT	5	90	SALATBAR		176			

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

[f](#) [i](#) /abcgurme



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
19 KASIM PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	KROTONLU MERCİMEK ÇORBA	1	195	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
				MANTARLI GÜVEÇ		275	MEYVE ÇAYI		19
				BULGUR PİLAVI		263			
				MEYVE		70			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
20 KASIM SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	SELANİK KURABİYESİ	1,3,5	161
		3	80	NOHUT		361	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
	YOĞURT	5	92						
BALLI IHLAMUR		32	SALATA KÖŞESİ		176				
21 KASIM ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA ÇORBA	1,5	151	ZEYTİNLİ ÇÖREK	1,3,5	242
		1	120	ROSTO KÖFTE		235	AYRAN	5	60
				PENNE MAKARNA	1	290			
	MEYVE		70						
MERCİMEK ÇORBA			SALATA KÖŞESİ		176				
22 KASIM PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	TAHILLI SİMİT	1,3,5	190
		3	80	KIYMALI KARNABAĞAR		249	MEYVE		70
				DOMATES SOSLU MAKARNA	1,5	307			
	YOĞURT	5	92						
TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176				
23 KASIM CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5		DOMATES ÇORBA	1,5	189	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
				BALIK	2	450	MEYVE		70
				FIRINDA ELMA DİLİM PATATES		44			
	HELVA		217						
BALLI IHLAMUR		32	SALATABAR		176				

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

[f](#) [i](#) /abcgurme



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
26 KASIM PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA ÇORBA	1,5	151	SİMİT	1,3,5	220
				KAYSERİ MANTI	1	320	AYRAN	5	60
				MÜCVER	1,3	145			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
27 KASIM SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	ÜZÜMLÜ KURABİYE	1,3,5	225
		3	80	KURU FASULYE		350	MEYVE ÇAYI		19
				BULGUR PİLAVI		263			
	BALLI IHLAMUR		32	AYRAN	5	60			
28 KASIM ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI		32	SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	YAYLA ÇORBA	1,3,5	122	PEYNİRLİ ÇÖREK	1,3,5	175
		1,5	151	TERBİYELİ KÖFTE		280	MEYVE		70
				ERİŞTE	1	290			
	KÖY TARHANA ÇORBASI			KAKAOLU PUDİNG	5	290			
29 KASIM PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA			SALATABAR		176			
		1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	DEREOTLU POĞAÇA	1,3,5	240
		3	80	ETLİ SARMA		226	AYRAN	5	60
				FIRIN MAKARNA	1,3,5	303			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	YOĞURT	5	92			
30 KASIM CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI			SALATABAR		176			
		1,5	360	KRUTONLU DOMATES ÇORBA	1,5	189	PEKMEZLİ KAKAOLU	1,3,5	210
				HİNDİ TANDIR		264	KEK		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313	MEYVE		
	SÜT	5	90	AYRAN	5	60			
			SALATABAR		176				

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

[f](#) [i](#) /abcgurme



MÖNÜ PLANLAMA KOMİSYONU

Diyetisyen - T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi

Gürcan KARADUT - Genel Müdür

ALERJEN AÇIKLAMALARI

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1 Gluten | 4 Soyalı ürünler |
| 2 Balık Ürünleri | 5 Süt ve süt ürünleri |
| 3 Yumurta Ürünleri | 6 Sert Kabuklu Meyveler |

- Mönülerimizde: Resmi Gazetede yayınlanmış olan alerjen türlerinden; kabuklular, yer fıstığı ve ürünleri, hardal ürünleri, acı bakla ürünleri ve yumuşakçalardan dolayı alerjen riski oluşmaması için bu ürünlerin mutfaklarımızda kullanımını tamamen engellenmiştir.
- Salatabar ürünlerimizde alerjen uyarı uygulaması bulunmamaktadır.
- Tatlılarımız %100 günlük süttten yapılmakta ve reçetenin 1/3 oranında şeker kullanılmaktadır.
- Yemeklerimizde YERLİ HAYVAN YETİŞTİRİCİLERİNE AİT ET ÜRÜNLERİ KULLANILMAKTADIR. Torku ve Amesia Arı Kadınlar Kooperatiflerinden küpe numarası takibi ile yapılmaktadır.
- Köy tarhanası, susam, turşu, tahin, ıhlamur, baharat gibi ürünler Balıkesir ili Bigadiç ilçesine ait köylerden tedarik edilmektedir.
- Önceliğimiz hammadde olup kaliteli, izlenebilir yerel ürünler kullanmaktır.

Et; Torku, Merzifonlu Arı Kadınlar Kooperatifi

Salça; Kulaca Köy Kooperatifi

Ayçicek Yağ; Kırilangıç

Hindi; Alphin

Süt; Süttaş, Torku, Amesya

Kahvaltılık; Koska, Pınar

Baharat; Balıkesir Yerel Üretici

Balık; Pınar

Ekmek; Halk Ekmek

Zeytinyağ; Çanakkale Yerel Üretici

Yumurta; CP Piliç