

İSTEK OKULLARI

YEMEK

LİSTESİ

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



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
3 ARALIK PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	DEREOTLU POĞAÇA	1,3,5	240
				BOŞNAK MANTI	1	322	MEYVE ÇAYI		19
				SEBZE BUKETİ		98			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
4 ARALIK SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA ÇORBA	1,5	151	PEKMEZLİ KAKAOLU KEK	1,3,5	210
		3	80	MERCİMEK YAHNİ		337	MEYVE		70
				TEPSİ BÖREĞİ	1,5	210			
	BALLI IHLAMUR		32	AYRAN	5	60			
5 ARALIK ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI		32	SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	SİMİT	1,3,5	220
		1	120	SOSLU IZGARA KÖFTE		280	AYRAN	5	60
				SPAGETTİ	1	290			
	MERCİMEK ÇORBA			SÜTLAÇ	5	306			
6 ARALIK PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA			SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	TAHİNLİ KURABİYE	1,3,5	202
		3	80	ISPANAK		263	MEYVE		70
				FIRIN MAKARNA	1,3,5	303			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	YOĞURT	5	92			
7 ARALIK CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI			SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	PEYNİRLİ ÇÖREK	1,3,5	175
				LAHMACUN	1,5	480	KOMPOSTO SUYU		175
				AYRAN	5	60			
	SÜT	5	90	TATLI BÜFESİ	5	210			
			SALATA KÖŞESİ		176				

İSTEK OKULLARI

YEMEK

LİSTESİ

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



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
10 ARALIK PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	ŞEHRİYE ÇORBA	1	186	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
				ETLİ GÜVEÇ		366	AYRANT	5	60
				BULGUR PİLAVI	5	263			
				MEYVE		70			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
11 ARALIK SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
		3	80	NOHUT		361	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
	BALLI IHLAMUR		32	AYRAN	5	60			
12 ARALIK ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI		32	SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	TOYGA ÇORBA	1	173	TAHILLI ÇUBUK	1,3,5	113
		1	120	SEBZELİ KÖFTE		276	MEYVE ÇAYI		19
				MAKARNA	1	290			
	MERCİMEK ÇORBA			PUDİNG	5	290			
13 ARALIK PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA			SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	SELANİK KURABİYESİ	1,3,5	161
		3	80	ETLİ DOLMA		246	MEYVE		70
				TEPSİ BÖREĞİ	1,3,5	210			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	YOĞURT	5	92			
14 ARALIK CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI			SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	DOMATES ÇORBA	1	120	SEBZELİ ÇÖREK	1,3,5	169
				PİZZA	1,3,5	266	MEYVE		70
				SEBZE BUKETİ		98			
	SÜT	5	90	AYRAN	5	60			
			SALATA KÖŞESİ		176				

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
17 ARALIK 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
				FIRINDA MÜCVER	1,3	135			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
18 ARALIK SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	PEKMEZLİ KAKAOLU	1,3,5	210
		3	80	KURU FASULYE		350	KEK		70
				BULGUR PİLAVI	5	263	MEYVE		
			AYRAN	5	60				
BALLI IHLAMUR		32	SALATA KÖŞESİ		176				
19 ARALIK ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	YAYLA ÇORBA	1,3,5	122	PEYNİRLİ POĞAÇA	1,3,5	240
		1	120	SEBZELİ HASANPAŞA KÖFTE	5	260	MEYVE ÇAYI		19
				KUSKUS	1	290			
				YOĞURT	5	92			
	MERCİMEK ÇORBA			SALATA KÖŞESİ		176			
20 ARALIK PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	TAHİNLİ KURABİYE	1,3,5	202
		3	80	BEZELYE YEMEĞİ		292	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
				SPANGLE	5	290			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176			
21 ARALIK CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA ÇORBA	1,5	151	ZEYTİNLİ ÇÖREK	1,3,5	242
				EV USULÜ ÇITIR PİLİÇ	1,3	280	AYRAN	5	60
				ERİŞTE	1	290			
				MEYVE		70			
	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.
24 ARALIK PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	ANADOLU ÇORBA	1	163	SİMİT	1,3,5	220
				HİND. SEBZE KEBABI		355	MEYVE ÇAYI		19
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
25 ARALIK SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
		3	80	NOHUT		361	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
	BALLI IHLAMUR		32	AYRAN	5	60			
26 ARALIK ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	ANADOLU ÇORBA	1	163	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
		1	120	RULO KÖFTE		235	AYRAN	5	60
				PENNE MAKARNA	1	290			
				KAKAOLU PUDİNG	5	290			
	MERCİMEK ÇORBA			SALATA KÖŞESİ		176			
27 ARALIK PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	ÜZÜMLÜ KURABIYE	1,3,5	225
		3	80	TAZE FASULYE		216	MEYVE ÇAYI		19
				BULGUR PİLAVI	5	263			
				MEYVE		70			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176			
28 ARALIK CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	KRUTONLU DOMATES ÇORBA	1,5	189	PEYNİRLİ ÇÖREK	1,3,5	175
				BALIK	2	450	MEYVE		70
				MAKARNA	1	290			
				HELVA		217			
	BALLI IHLAMUR		32	SALATA KÖŞESİ		176			

İSTEK OKULLARI

YEMEK

LİSTESİ

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



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Cal.	Öğle Yemeği	Alerjen	Cal.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	Cal.
31 ARALIK PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	DÜĞÜN ÇORBA	1,5	190	ÇÖREKOTLU ÇUBUK	1,3,5	135
				TİRİT	1,5	260	MEYVE		70
				NOHUTLU PİLAV	5	315			
				HÖŞMERİM		304			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



MÖNÜ PLANLAMA KOMİSYONU

İlgili Aya Ait Kampüs Yönetimi - İSTEK BİLGE KAĞAN OKULLARI

Diyetisyen - T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi

Gürcan KARADUT - Genel Müdür

ALERJEN AÇIKLAMALARI

- 1 Gluten
- 2 Balık Ürünleri
- 3 Yumurta Ürünleri
- 4 Soyalı ürünler
- 5 Süt ve süt 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 kullanımı 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 Amesya 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

Ayçiçek Yağ; Kırlangıç

Hind; Alphin

Süt; Sütaş, Torku, Amesya

Kahvaltılık; Koska, Pınar

Baharat; Balıkesir Yerel Üretici

Balık; Pınar

Ekmek; Halk Ekmek

Zeytinyağ; Çanakkale Yerel Üretici

Yumurta; CP Piliç

Kasım ayı itibari ile kış mevsimine girişte bağışıklık sistemini güçlendirmek için alınan önlemler;

- Mutfaklarda kemik suyu kullanımına başlanması
- Salatabarlara taze ve kuru soğan sunum takviyesi
- Ballı ve limonlu ıhlamur sunumuna geçilmesi
- Salatabarlarda kopya biber kullanımının artırılması