İSTEK OKULLARI

beegurme Bee Tabak Daha!

İSTANBUL KAMPÜSLERİ **EKİM AYI** YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAH KAHVALTISI İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı	ÖĞLE YEMEĞİ İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı	İKİNDİ KAHVALTISI İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı
1 EKİM 2025 **ÇARŞAMBA**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI EKMEK ÜZERİ LEZZET İÇECEK	5 1,5 5	230 240 60	MERCİMEK ÇORBASI ÇITIR PİLİÇ BONFİLE MAKARNA AYRAN SALATA	1 1,3 1 5	135 250 160 56 100	KEK İÇECEK	1,3,5 5	175 60
2 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	EZOGELİN ÇORBASI KIYMALI KARNABAHAR PENNE MAKARNA DONDURMA SALATA	1 1 5	95 333 160 139 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
3 EKİM 2025 **CUMA**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE İÇECEK	5 1,3,5 5	230 250 60	ŞEHRİYE ÇORBASI FIRIN KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA	1 1,3,5 5	136 200 250 56 100	MEYVE SALATASI		60
6 EKİM 2025 **PAZARTESİ**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	TARHANA ÇORBA ÇITIR BALIK FIRIN SEBZE TAHİN HELVA SALATA	1,5 1,2,3 1,5	151 447 81 266 100	HAMUR İŞİ İÇECEK	1,3,5 5	120 60
7 EKİM 2025 **SALI**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İÇECEK	5 5	230 60	SEBZE ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI BİSKÜVİLİ TATLI SALATA	1,5 1,5	110 350 250 162 100	MEYVE		50
8 EKİM 2025 **ÇARŞAMBA**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI OMLET İÇECEK	5 3 5	230 133 60	MERCİMEK ÇORBASI İZMİR KÖFTE PENNE MAKARNA YOĞURT SALATA	1 1,3,5 1 5	135 200 160 81 100	KEK İÇECEK	1,3,5 5	175 60
9 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE KÖŞESİ İÇECEK	5 1,3,5 5	230 250 60	EZOGELİN ÇORBASI PATATES MUSAKKA BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA	1 1	95 468 190 50 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
10 EKİM 2025 **CUMA**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	TARHANA ÇORBASI ÇITIR PARMAK PİLİÇ MAKARNA AYRAN SALATA	1,5 1,3 1 5	151 250 160 56 100	MEYVE SALATASI		60
13 EKİM 2025 **PAZARTESİ**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	EZOGELİN ÇORBASI URFA DÜRÜM FIRINDA PARMAK PATATES AYRAN SALATA	1 1 5	95 444 95 56 100	HAMUR İŞİ İÇECEK	1,3,5 5	120 60
14 EKİM 2025 **SALI**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İÇECEK	5 5	230 60	SEBZE ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI KAKAOLU PUDİNG SALATA	1,5 1,5	110 361 250 132 100	MEYVE		50
15 EKİM 2025 **ÇARŞAMBA**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI SCRABMLED YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	YAYLA ÇORBASI HASANPAŞA KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA	1,5 1	98 228 160 50 100	KEK İÇECEK	1,3,5 5	175 60
16 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE KÖŞESİ İÇECEK	5 1,3,5 5	230 250 60	MERCİMEK ÇORBASI BEZELYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAV MOZAİK PASTA SALATA	1 1,5	135 235 250 202 100	MEYVE SALATASI		60
17 EKİM 2025 **CUMA**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	ŞEHRİYE ÇORBASI EV USULÜ ŞİNİTZEL MAKARNA AYRAN SALATA	1 1,3 1 5	136 250 160 56 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
20 EKİM 2025 **PAZARTESİ**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60 230 60	TARHANA ÇORBASI BOŞNAK MANTI MEYVE YOĞURT SALATA	1,5 1,3 5	151 243 50 81 100	HAMUR İŞİ İÇECEK	1,3,5 5	120 60
21 EKİM 2025 **SALI**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İÇECEK	5 5	 230 230 60	ENGİNAR ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI KAKAOLU PUDİNG SALATA	1,5 1,5	100 350 250 132 100	MEYVE		50
22 EKİM 2025 **ÇARŞAMBA**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İTALYAN SEBZELİ OMLET İÇECEK	5 3 5	 230 250 60	EZOGELİN ÇORBASI MİSKET KÖFTE KELEBEK MAKARNA MEYVE SALATA	1 1,3 1	95 264 160 50 100	KEK İÇECEK	1,3,5 5	175 60
23 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE KÖŞESİ İÇECEK	5 1,3,5 5	 230 133 60	MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK DOLMA KOL BÖREĞİ YOĞURT SALATA	1 1,5 5	135 350 194 81 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
24 EKİM 2025 **CUMA**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 133 60	TAVUKSUYU ÇORBA PİLAV ÜSTÜ TAVUK MUHALLEBİ AYRAN SALATA	1 1,5 5	117 400 233 56 100	MEYVE SALATASI		60
27 EKİM 2025 **PAZARTESİ**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5	230 60 230 250 60	TARHANA ÇORBASI ET DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA	1,5 5	151 260 250 56 100	HAMUR İŞİ İÇECEK	1,3,5 5	120 60
28 EKİM 2025 **SALI**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI İÇECEK	5 5	 230 133 60	SEBZE ÇORBASI YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ TEPSİ BÖREĞİ YOĞURT SALATA	1,5 1,5 5	110 208 194 81 100	MEYVE		50
30 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE KÖŞESİ İÇECEK	5 1,3,5 5		MERCİMEK ÇORBASI KIYMALI PATATES YEMEĞİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA	1 1	135 236 190 50 100	SÜTLÜ TATLI	1,5	100
31 EKİM 2025 **CUMA**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	5 3 5		EZOGELİN ÇORBASI SOSLU IZGARA TAVUK MAKARNA AYRAN SALATA	1 1 5	95 243 160 56 100	MEYVE SALATASI		60

• Kahvaltı ve ara öğünlerde, öğrencilerimizin kendi yemek alışkanlıkları ve eğilimleri doğrultusunda seçim yapabilmeleri için açık büfe kahvaltı, çorba büfesi, yumurta büfesi vb. farklı istasyonlar kurularak hizmet verilmektedir.
• Geleneksel kahvaltı köşesi içeriğinde; kaşar peyniri, beyaz peynir, dil peyniri, çeçil peyniri, zeytin çeşitleri, tahin-pekmez, bal, reçel vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
• Sebze köşesi içeriğinde; mevsimine göre domates, salatalık, havuç, kereviz, brokoli vb. sebzeler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
• Yumurta köşesi içeriğinde; haşlanmış yumurta, omlet, menemen vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
• Pastane köşesi içeriğinde; simit, açma, poğaça, börek vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
• İçecek köşesi içeriğinde; kahvaltı ve ara öğünlerde, o gün servise sunulan yiyeceğe uygun olacak şekilde süt, ıhlamur, meyve çayı, limonata, ayran vb. içecekler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
• Meyve köşesi içeriğinde; mevsim meyveleri ve meyve salatası çeşitleri dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
• Sütlü tatlı köşesi içeriğinde; sütlaç, kazandibi, keşkül, puding vb. tatlılar dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
• Atık yönetmeliği gereği, minimum ambalajlı ürünler tercih edilmektedir.
• Tatlılarda, standart reçetede yer alan şeker oranının yarısı kullanılmaktadır.
• Pane ürünlerinde, balık ürünleri hariç diğer tüm ürünler mutfaklarda ev usulü olarak hazırlanmaktadır.

Alerjen Tipleri:

Gluten: 1 Balık ürünleri: 2 Yumurta ürünleri: 3 Soyalı ürünler: 4 Süt ve süt ürünleri: 5 Sert kabuklu meyveler: 6

Salça: Kulaca - Öncü
Kırmızı Et: Merzifonlu Arı Kadınlar Koop. - Pınar
Ayçiçek Yağı: Kırlangıç - Abalıoğlu
Tavuk ve Hindi: CP Piliç - Keskinoğlu

Süt Ürünleri: Sütaş, Eker, Amesia Arı Kadınlar, Yörükoğlu
Kahvaltılık: Koska, Pınar
Baharat: Hatay Yerel Üretici Koop.
Balık: Pınar - Dardanel

Ekmek: Kar Ekmek - Halk Ekmek
Zeytinyağı: İznikli ve Balıkesir Özköylüm
Bakliyat: Arıgovanlılar Köy Koop. Amesia Arı Kadınlar Koop. - TAT
Yumurta: CP - Keskinoğlu