

# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
1 EKİM PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA	1,5	151	TAHILLI POĞAÇA	1,3,5	192
				HİNDİ TANDIR		264	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
				AYRAN	5	60			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
2 EKİM SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	SİMİT	1,3,5	220
		3	80	KURU FASULYE		340	AYRAN	5	60
				PİLAV	5	313			
				YOĞURT	5	92			
	IHLAMUR		16	SALATABAR		176			
3 EKİM ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	ZEYTLİ POĞAÇA	1,3,5	242
				ROSTO KÖFTE		235	AYRAN	5	60
				BULGUR PİLAVI		259			
				MEYVE		70			
	SÜT	5	90	SALATABAR		176			
4 EKİM PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ MENEMEN	1,5	360	ANADOLU ÇORBA	1	163	SİMİT	1,3,5	220
		3	180	PIRASA		193	MEYVE		70
				DOMATES SOSLU MAKARNA	1,5	307			
				AYRAN	5	60			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176			
5 EKİM CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	DOMATES ÇORBA	1,5	189	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
				MEZGİT FLETO	2	450	MEYVE		70
				FIRINDA ELMA DİLİM PATATES		44			
				HELVA		217			
	IHLAMUR	5	16	SALATABAR		176			

# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
8 EKİM PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	KROTONLU MERCİMEK	1	195	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
				BOŞNAK MANTI	1,3	322	MEYVE		70
				MÜCVER	1,3	145			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
9 EKİM SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ MENEMEN	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
		3	180	NOHUT		361	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
				AYRAN	5	60			
	IHLAMUR		16	SALATABAR		176			
10 EKİM ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	YAYLA ÇORBA	1,3,5	122	TAHILLI SİMİT	1,3,5	190
				KADINBUDU KÖFTE	1,3	405	AYRAN	5	80
				ERİŞTE	1	290			
				MEYVE		70			
	SÜT	5	90	SALATABAR		176			
11 EKİM PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ MENEMEN	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	SUSAMLI ÇUBUK	1,3,5	145
		3	180	KARIŞIK DOLMA		246	KOMPOSTO SUYU		175
				TEPSİ BÖREK	1,3,5	210			
				YOĞURT	5	92			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATABAR		176			
12 EKİM CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	BULGUR ÇORBASI	1	113	ZEYTLİ POĞAÇA	1,3,5	242
				EV YAPIMI ŞİNİTZEL	1,3	280	MEYVE		70
				AYRAN	5	60			
				SPANGLE	1,5	193			
	SÜT	5	90	SALATABAR		176			

# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
15 EKİM PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	KROTONLU MERCİMEK ÇORBA	1	195	TAHILLI POĞAÇA	1,3,5	192
				ORMAN KEBABI		450	MEYVE		70
				FIRIN MAKARNA	1,3,5	303			
			AYRAN	5	60				
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
16 EKİM SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1	145	SİMİT	1,3,5	220
		3	80	MERCİMEK YAHNİ		337	AYRAN	5	60
				FIRIN MAKARNA	1,3,5	303			
			YOĞURT	5	92				
	IHLAMUR		16	SALATA KÖŞESİ		176			
17 EKİM ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	MANTAR ÇORBA	1,5	139	ZEYTİNLİ POĞAÇA	1,3,5	242
				HASANPAŞA KÖFTE	5	260	AYRAN	5	60
				DOM. BULGUR PİLAVI	5	263			
			MEYVE		70				
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
18 EKİM PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ MENEMEN	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	ÇÖREKOTLU ÇUBUK	1,3,5	135
		3	180	PATLICAN KEBABI		366	MEYVE	5	70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
			AYRAN	5	60				
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176			
19 EKİM CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	DOMATES ÇORBA	1,5	189	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
				HAMSİ	2	450	MEYVE		70
				FIRINDA ELMA DİLİM PATATES		150			
			HELVA		190				
	SÜT	5	90	SALATABAR		176			



# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
22 EKİM PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA	1,5	151	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
				KAYSERİ MANTI	1	320	MEYVE		70
				SEBZE BUKETİ		98			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
23 EKİM SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
		3	80	KURU FASULYE		350	MEYVE		70
				TEL ŞEH. BULGUR PİLAVI	5	263			
			YOĞURT	5	92				
IHLAMUR		16	SALATA KÖŞESİ		176				
24 EKİM ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	YAYLA ÇORBA	1,3,5	270	TAHILLI SİMİT	1,3,5	190
				DOMATES SOSLU FIRIN KÖFTE		262	AYRAN	5	60
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
				KAKAO PUDİNG	1,5	193			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
25 EKİM PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ MENEMEN	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	SUSAMLI ÇUBUK	1,3,5	172
		3	180	KARNABAHAAR		24,9	MEYVE		70
				TEPSİ BÖREK	1,3,5	210			
				MEYVE		70			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATABAR		176			
26 EKİM CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	ZEYTLİ POĞAÇA	1,3,5	242
				LAHMACUN	1,5	480	MEYVE		70
				AYRAN	5	60			
				TATLI & MEYVE BÜFESİ	5	210			
	SÜT	5	90	SALATABAR		176			

# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2018	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Cal.	Öğle Yemeği	Alerjen	Cal.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	Cal.
30 EKİM SALI	SERPME TÜRK KAHVALTISI/ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	SİMİT	1,3,5	220
		3	80	NOHUT		361	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
				AYRAN	5	60			
	IHLAMUR		16	SALATABAR		176			
31 EKİM ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALTISI	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	ZEYTLİLİ POĞAÇA	1,3,5	242
				MİSKET KÖFTE		280	AYRAN	5	60
				MAKARNA	1	290			
				MEYVE		70			
	SÜT	5	90	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;** Yörsan, Torku, Amesya

**Kahvaltılık;** Koska, Pınar

**Baharat;** Balıkesir Yerel Üretici

**Balık;** Pınar

**Ekmek;** Halk Ekmek

**Zeytinyağ;** Çanakkale Yerel Üretici

**Yumurta;** CP Piliç