

# İSTEK OKULLARI

## YEMEK

### LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Cal.	Öğle Yemeği	Alerjen	Cal.	İkindi Kahvaltısı	Alerjen	Cal.
1 MART CUMA	SERPME TÜRK KAHVALTİ	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	PEYNİRLİ ÇÖREK	1,3,5	175
				EV TİPİ PİZZA	1,3,5	266	MEYVE		70
				MEYVE		70			
				AYRAN	5	60			
	SÜT	5	90	SALATBAR		176			

# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Ca.	Öğle Yemeği	Alerjen	Ca.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	Ca.
4 MART PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHALTI	1,5	360	ANADOLU ÇORBA	1	163	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
				BAHÇIVAN KEBABI		373	KOMPOSTO SUYU		175
				ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI		263			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
5 MART SALI	SERPME TÜRK KAHALTI / PATATESLİ OMLET	1,5	360	ŞEHRİYE ÇORBA	1	186	PEKMEZLİ KAKAOLU KEK	1,3,5	210
		3	130	MERCİMEK YAHNİ		337	MEYVE		70
				FIRIN MAKARNA	1,3,5	303			
	BALLI IHLAMUR		32	AYRAN	5	60			
			32	SALATA KÖŞESİ		176			
6 MART ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHALTI MERCİMEK ÇORBA	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			
				SÜTLAÇ	5	306			
					176				
7 MART PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHALTI YUMURTA	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	ÜZÜMLÜ KURABİYE	1,3,5	225
		3	80	BEZELYE YEMEĞİ		292	MEYVE ÇAYI		19
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
				MEYVE		70			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176			
8 MART CUMA	SERPME TÜRK KAHALTI	1,5	360	BUĞDAY ÇORBASI	1	113	ZEYTİNLİ ÇÖREK	1,3,5	242
				LAHMACUN	1,5	480	MEYVE		70
				SEBZE BUKETİ					
				AYRAN	5	60			
	SÜT	5	90	SALATABAR		176			

# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
11 MART PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVALLI	1,5	360	ŞEHİRİYE ÇORBA	1	186	TAHILLI POĞAÇA	1,3,5	192
				HİND. SEBZE GÜVEÇ		366	AYRAN	5	60
				BULGUR PİLAVI	5	263			
				MEYVE		70			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
12 MART SALI	SERPME TÜRK KAHVALLI / YUMURTALI EKMEK	1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA ÇORBA	1,5	151	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
		1,3	160	NOHUT		361	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
	BALLI IHLAMUR		32	SALATA KÖŞESİ		176			
13 MART ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVALLI MERCİMEK ÇORBA	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	DEREOTLU POĞAÇA	1,3,5	240
		1	120	MİSKET KÖFTE		280	AYRAN	5	60
				MAKARNA	1	290			
				KAKAOLU PUDİNG	5	290			
			SALATABAR		176				
14 MART PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVALLI YUMURTA	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	TAHİNLİ KURABİYE	1,3,5	256
		3	80	PATATES OTURTMA		383	MEYVE ÇAYI		19
				ARPA ŞEHİRİYELİ PİLAV	1	337			
				YOĞURT	5	92			
	TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176			
15 MART CUMA	SERPME TÜRK KAHVALLI	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	145	SEBZELİ ÇÖREK	1,3,5	169
				EV USULÜ ÇİTİR TAVUK	1,3	280	MEYVE		70
				MAKARNA	1	290			
				AYRAN	5	60			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			

# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
18 MART PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHALTI	1,5	360	ŞEHRİYE ÇORBA	1	186	SİMİT	1,3,5	220
				SEBZE KEBABI		366	AYRAN	5	60
				BULGUR PİLAVI	5	263			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
19 MART SALI	SERPME TÜRK KAHALTI PATATESLİ OMLET	1,5	360	MEVSİM ÇORBA	1,5	145	PEKMEZLİ KAKAOLU KEK	1,3,5	210
		3	130	KURU FASULYE		350	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
	BALLI IHLAMUR		32	AYRAN	5	60			
20 MART ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHALTI MERCİMEK ÇORBA		32	SALATABAR		176			
		1,5	360	YAYLA ÇORBA	1,3,5	122	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
		1	120	İZMİR KÖFTE		280	MEYVE ÇAYI		
				PENNE MAKARNA	1	290			
			MEYVE		70				
21 MART PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHALTI YUMURTA		176	SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	120	ÜZÜMLÜ KURABIYE	1,3,5	225
		3	80	TAZE FASULYE		216	MEYVE ÇAYI		19
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
			YOĞURT	5	92				
TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATA KÖŞESİ		176				
22 MART CUMA	SERPME TÜRK KAHALTI	1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA	1,5	151	PEYNİRLİ ÇÖREK	1,3,5	175
				HİNDİ TANDIR		264	MEYVE		70
				BULGUR PİLAVI	5	263			
				AYRAN	5	60			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			

# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
25 MART PAZARTESİ	SERPME TÜRK KAHVARTI	1,5	360	ANADOLU ÇORBA	1	163	PEYNİRLİ POĞAÇA	1,3,5	240
				KAYSERİ MANTI	1	320	KOMPOSTO SUYU		175
				MÜCVER	1,3	145			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT	5	90	SALATA KÖŞESİ		176			
26 MART SALI	SERPME TÜRK KAHVARTI/ YUMURTALI EKMEK	1,5	360	ŞEHRİYE ÇORBA	1	186	EV TİPİ KEK	1,3,5	190
		1,3	160	NOHUT		361	MEYVE		70
				PİRİNÇ PİLAVI	5	313			
	BALLI IHLAMUR		32	AYRAN	5	60			
27 MART ÇARŞAMBA	SERPME TÜRK KAHVARTI MERCİMEK ÇORBA	1,5	360	SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	KÖY TİPİ TARHANA	1,5	151	TAHILLI POĞAÇA	1,3,5	192
		1	120	RULO KÖFTE		235	AYRAN	5	60
				BULGUR PİLAVI	5	263			
			KAKAOLU PUDİNG	5	290				
28 MART PERŞEMBE	SERPME TÜRK KAHVARTI YUMURTA			SALATA KÖŞESİ		176			
		1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	ÇÖREKOTLU ÇUBUK	1,3,5	135
		3	80	ETLİ SARMA/DOLMA		226	AYRAN	5	60
				MAKARNA	1	290			
	YOĞURT	5	92						
TAZE MEYVE ÇAYI		19	SALATABAR		176				
29 MART CUMA	SERPME TÜRK KAHVARTI	1,5	360	DOMATES ÇORBA	1,5	189	SEBZELİ ÇÖREK	1,3,5	169
				BALIK	2	450	TAZE MEYVE ÇAYI		19
				FIRINDA PATATES		44			
				HELVA		217			
	BALLI IHLAMUR		32	SALATABAR		176			

# İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



## MÖNÜ PLANLAMA KOMİSYONU

İlgili Aya Ait Kampüs Yönetimi - İSTEK ULUĞBEY 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 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

**Ayçiçek Yağ;** Kırlangıç

**Hind;** Alphin

**Süt;** Yörsan , 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