

İSTEK OKULLARI

YEMEK

LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Öğle Yemeği	Alerjen	Cal.
1 EKİM SALI	DOMATES ÇORBA	1,5	189
	BALIK	2	450
	SEBZE SOTE / FIRIN PATATES		142
	HELVA		217
	SALATA BAR		176
2 EKİM ÇARŞAMBA	EZOĞELİN ÇORBA	1	195
	KIYMALI PATATES GRATEN	5	212
	YOĞURT	5	92
	MOZAİK PASTA	1,5	332
	SALATA BAR		176
3 EKİM PERŞEMBE	MERCİMEK ÇORBA	1	120
	IZGARA KÖFTE	3	200
	MAKARNA	1	290
	AYRAN	5	60
	SALATA BAR		176
4 EKİM CUMA	BARBUNYA		310
	BULGUR PİLAVI	1,5	263
	MEYVE		70
	CACIK	5	62
	SALATA BAR		176

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Ögle Yemeği	Alerjen	Cal.
7 EKİM PAZARTESİ	SEBZE ÇORBA	1,5	145
	ET DÖNER		287
	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313
	AYRAN	5	60
	SALATA BAR		176
8 EKİM SALI	TARHANA ÇORBA	1,5	151
	BOŞNAK MANTI	1	322
	SEBZE SOTE		98
	YOĞURT	5	92
	SALATA BAR		176
9 EKİM ÇARŞAMBA	EZOĞELİN ÇORBA	1	195
	KARIŞIK DOLMA		226
	KUSKUS	1	290
	MEYVE		70
	SALATA BAR		176
10 EKİM PERŞEMBE	MERCİMEK ÇORBA	1	120
	İZMİR KÖFTE	3	280
	MAKARNA	1	290
	AYRAN	5	60
	SALATA BAR		176
11 EKİM CUMA	ŞEHRİYE ÇORBA	1	186
	MERCİMEK YAĞNI		337
	SU BÖREĞİ	1,3,5	180
	YOĞURT	5	92
	SALATA BAR		176

İSTEK OKULLARI

YEMEK

LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Ögle Yemeği	Alerjen	Cal.
14 EKİM PAZARTESİ	TARHANA ÇORBA	1,5	151
	KARIŞIK IZGARA		229
	BULGUR PİLAVI	1,5	263
	MEYVE		70
	SALATA BAR		176
15 EKİM SALI	SEBZE ÇORBA	1,5	145
	LAHMACUN	1,5	480
	PUDİNG	5	290
	AYRAN	5	60
	SALATA BAR		176
16 EKİM ÇARŞAMBA	EZOĞELİN ÇORBA	1	195
	TAZE FASULYE		216
	MAKARNA	1	290
	YOĞURT	5	92
	SALATA BAR		176
17 EKİM PERŞEMBE	MERCİMEK ÇORBA	1	120
	EKŞİLİ KÖFTE	1,3	242
	FIRIN MAKARNA	1	290
	AYRAN	5	60
	SALATA BAR		176
18 EKİM CUMA	NOHUT		361
	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313
	CACIK	5	62
	MEYVE		70
	SALATA BAR		176

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Ögle Yemeği	Alerjen	Cal.
21 EKİM PAZARTESİ	TARHANA ÇORBA	1,5	151
	KARIŞIK DÜRÜM	1,3	180
	AYRAN	5	60
	MEYVE		70
	SALATA BAR		176
22 EKİM SALI	MERCİMEK ÇORBA	1	120
	ÇITIR HİNDİ	1,3	318
	SEBZE SOTE		98
	MOZAİK PASTA		332
	SALATA BAR		176
23 EKİM ÇARŞAMBA	EZOĞELİN ÇORBA	1	195
	PATATES OTURTMA		257
	YOĞURT	5	92
	MEYVE		70
	SALATA BAR		176
24 EKİM PERŞEMBE	YAYLA ÇORBA	1,3,5	122
	KASAP KÖFTE DOMATES SOSLU	3	340
	MAKARNA	1	290
	AYRAN	5	60
	SALATA BAR		176
25 EKİM CUMA	TARHANA ÇORBA	1,5	151
	KURU FASULYE		350
	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313
	CACIK	5	62
	SALATA BAR		176

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2019	Öğle Yemeği	Alerjen	Cal.
28 EKİM PAZARTESİ	MERCİMEK ÇORBA	1	120
	PİLİÇ IZGARA / SOTE		203
	MAKARNA	1	290
	YOĞURT	5	92
	SALATA BAR		176
30 EKİM ÇARŞAMBA	ANADOLU ÇORBA	1	163
	BEZELYE		292
	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313
	YOĞURT	5	92
	SALATA BAR		176
31 EKİM PERŞEMBE	EZOĞELİN ÇORBA	1	195
	FIRIN KÖFTE	3	358
	MAKARNA	1	290
	TRİLEÇE		90
	SALATA BAR		176

İSTEK OKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



MÖNÜ PLANLAMA KOMİSYONU

İlgili Aya Ait Kampüs Yönetimi - İSTEK OKULLARI

Diyetisyen - T.C. Yeditepe Üniversitesi İhtisas Hastanesi - Bihter Nurten Pala

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 kullanımı tamamen engellenmiştir.
- Salatibar ürünlerimizde alerjen uyarı uygulaması bulunmamaktadır.
- Tatlılarımız %100 günlük süttten yapılmakta ve reçetenin 1/3 oranında şeker kullanılmaktadır.
- Yemeklerimizde yerli hayvan yetiştiricilerine ait et ürünleri kullanılmaktadır. Torku ve Amesya Arı Kadınlar Kooperatiflerinden küpe numarası takibi ile yapılmaktadır.
- Köy tarhanası, susam, turşu, tahin, ıhlamur, baharat gibi ürünler Balıkesir İli Bigadiç İlçesine ait köylerden tedarik edilmektedir.
- Önceliğimiz hammadde olup kaliteli, izlenebilir yerel ürünler kullanmaktır.

Et; Torku, Merzifonlu Arı Kadınlar Kooperatifi

Salça; Kulaca Köy Kooperatifi

Ayçicek Yağ; Kırlangıç

Hindi; Alphin

Ekmek; Halk Ekmek

Zeytinyağ; Çanakkale Yerel Üretici

Yumurta; CP Piliç

Süt; Sütaş, Torku, Amesya

Kahvaltılık; Koska, Pınar

Baharat; Balıkesir Yerel Üretici

Balık; Pınar