

İSTEK İLKOKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2020	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
2 KASIM PAZARTESİ	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / OMLET	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	91	ÜZÜMLÜ KEK	1,3,5	237
		5	90	MANTI	1,5	136	LİMONATA		66
		3	101	SEBZE SOTE		44			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT			SALATA					
3 KASIM SALI	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / PATATESLİ BÖREK	1,5	360	DOMATES ÇORBA	1,5	66	simİT	1,3,5	220
		5	90	ŞİNİTZEL	1,3	217	AYRAN	5	60
		1,3,5	194	PENNE MAKARNA	1	120			
			AYRAN		70				
SÜT			SALATA						
4 KASIM ÇARŞAMBA	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / HAŞLANMIŞ YUMURTA	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	114	MEYVE		70
		5	90	KURU FASULYE		350			
		3	80	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313			
			MOZAİK PASTA	1,5	332				
SÜT			SALATA						
5 KASIM PERŞEMBE	TÜRK KAHVALTI TABAĞI /	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	156	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
		5	90	KIYMALI FIRIN PATATES	5	212	AYRAN	5	60
				BULGUR PİLAVI	1,5	263			
			YOĞURT	5	92				
SÜT			SALATA						
6 KASIM CUMA	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / OMLET	1,5	360	TARHANA ÇORBA	1,5	91	SÜTLAÇ	5	126
		5	90	DOMATES SOSLU IZGARA KÖFTE	3	200			
		3	101	FIRIN PATATES		44			
			AYRAN	5	60				
SÜT			SALATA						

İSTEK İLKOKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2020	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
9 KASIM PAZARTESİ	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / OMLET	1,5	360	TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	1	136	PEKMEZLİ KEK	1,3,5	210
		5	90	DÖNER		287	LİMONATA		66
		3	101	ELMA DİLİM PATATES		44			
				AYRAN	5	60			
	SÜT			SALATA					
10 KASIM SALI	TÜRK KAHVALTI TABAĞI	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	156	simİT	1,3,5	220
		5	90	KARIŞIK DOLMA		226	AYRAN	5	60
				ERİŞTE	1	290			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT			SALATA					
11 KASIM ÇARŞAMBA	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / HAŞLANMIŞ YUMURTA	1,5	360	DOMATES ÇORBA	1,5	66	KAKAOLU KEK	1,3,5	205
		5	90	BALIK	2	450	LİMONATA		66
		3	80	FIRIN PATATES		142			
				TAHİN HELVA		217			
	SÜT			SALATA					
12 KASIM PERŞEMBE	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / FRANSIZ TOST	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	114	ÇÖREKOTLU ÇUBUK	1,3,5	135
		5	90	NOHUT		361	AYRAN	5	60
		1,3,5	151	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313			
				MEYVE		70			
	SÜT			SALATA					
13 KASIM CUMA	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / OMLET	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	91	BİSKÜVİLİ HAVUÇ TOPLARI	1,5	100
		5	90	İZMİR KÖFTE	3	280			
		3	101	MAKARNA	1	290			
				AYRAN	5	60			
	SÜT			SALATA					

İSTEK İLKOKULLARI YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2020	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
23 KASIM PAZARTESİ	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / OMLET	1,5	360	ANADOLU ÇORBA	1,5	131	ÜZÜMLÜ KURABİYE	1,3,5	225
		5	90	BOŞNAK MANTI	1	322	LİMONATA		66
		3	101	SEBZE BUKETİ		98			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT			SALATA					
24 KASIM SALI	TÜRK KAHVALTI TABAĞI	1,5	360	YAYLA ÇORBA	1,3,5	70	simİT	1,3,5	220
		5	90	MEVSİM TÜRLÜ			AYRAN	5	60
				BULGUR PİLAVI	1,5	263			
	SÜT			MEYVE		70			
25 KASIM ÇARŞAMBA	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / HAŞLANMIŞ YUMURTA			SALATA					
		1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	195	EV TİPİ KEK	1,3,5	109
		5	90	TANTUNİ	1	238	IHLAMUR		15
		3	80	ELMA DİLİM PATATES		44			
	SÜT			AYRAN	5	60			
26 KASIM PERŞEMBE	TÜRK KAHVALTI TABAĞI			SALATA					
		1,5	360	ŞEHİRİYE ÇORBA	1	136	BİSKÜVİLİ PASTA		332
		5	90	KURU FASULYE		350			
				PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313			
	SÜT			MEYVE		70			
27 KASIM CUMA	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / OMLET			SALATA					
		1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1	91	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
		5	90	KADINBUDU KÖFTE	1,3	405	AYRAN	5	60
		3	101	SEBZE SOTE / FIRIN PATATES		142			
	SÜT			MEYVE		70			
			SALATA						

İSTEK

İLKOKULLARI

YEMEK LİSTESİ

f /abcgurme



Tarih / 2020	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Cal.	Öğle Yemeği	Alerjen	Cal.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	Cal.
30 KASIM PAZARTESİ	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / OMLET	1,5	360	DOMATES ÇORBA	1,5	66	ÜZÜMLÜ KURABIYE	1,3,5	225
		5	90	EV YAPIMI HAMBURGER	1,3	285	IHLAMUR		15
		3	101	ELMA DİLİM PATATES		44			
				AYRAN	5	60			
	SÜT			SALATA					

İSTEK İLKOKULLARI YEMEK LİSTESİ

f /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 Glüten | 1 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.
- Salata bar ürünlerimizde alerjen uyarı uygulaması bulunmamaktadır.
- Türk kahvaltısı tabağı içeriği, kaşar peynir, beyaz peynir, dil peyniri, siyah zeytin, yeşil zeytin, domates, salatalık, tereyağı, reçel, bal, tahin-pekmez ürünlerinin dönüşümlü kullanımından oluşmaktadır.
- Tatlılar %100 günlük süttten yapılmakta ve reçetenin 1/3 oranında şeker kullanılmaktadır.
- Yemeklerimizde YERLİ HAYVAN YETİŞTİRİCİLERİNE AİT ET ÜRÜNLERİ KULLANILMAKTADIR. Alımı yapılan hayvanın takibi, Torku ve Amesia Arı Kadınlar Kooperatifleri tarafından küpe numarası ile yapılmaktadır.
- Köy tarhanası, susam, turşu, tahin, ıhlamur, baharat gibi ürünler Balıkesir ili Bigadiç ilçesine ait köylerden tedarik edilmektedir.
- Önceliğimiz ham madde olup kaliteli, izlenebilir yerel ürünler kullanmaktır.

Et; Torku, Merzifonlu Arı Kadınlar Kooperatifi

Salça; Kulaca Köy Kooperatifi

Ayçiçek Yağ; Kırlangıç

Hindi; Alphin

Ekmek; Halk Ekmek

Zeytinyağ; Çanakkale Yerel Üretici

Yumurta; CP Piliç

Süt; Süttaş, Torku, Amesia

Kahvaltılık; Koska, Pınar, Süttaş

Baharat; Balıkesir Yerel Üretici

Balık; Pınar