

# İSTEK

## ANAOKULLARI

### YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2021	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Ca.	Öğle Yemeği	Alerjen	Ca.	İkindi Kahvaltısı	Alerjen	Ca.
1 MART PAZARTESİ	TÜRK KAHVALTI TABAĞI / OMLET	1,5	260	MERCİMEK ÇORBA	1,5	91	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
		5	90	BOŞNAK MANTI	1	322	AYRAN	5	60
		3	101	SEBZE SOTE		98			
				YOĞURT	5	92			
	SÜT								
2 MART SALI	TÜRK KAHVALTI TABAĞI MERCİMEK ÇORBA	1,5	360	EZOĞELİN ÇORBA	1	156	SPANGLE	5	122
		1,5	91	TAZE FASULYE		216			
				PİRİNÇ PİLAVI	1,5	167			
				MOZAİK PASTA	1,5	332			
3 MART ÇARŞAMBA	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT HAŞLANMIŞ YUMURTA	1,5	260	SEBZE ÇORBA	1,5	114	SİMİT	1,3,5	220
		5	90	NOHUT YEMEĞİ		361	AYRAN	5	60
		3	80	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313			
				YOĞURT	5	92			
4 MART PERŞEMBE	TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT	1,5	360	TARHANA ÇORBA	1,5	120	KEŞKÜL	5	113
		5	90	MİSKET KÖFTE	3	197			
				SADE MAKARNA	1	120			
				MEYVE	5	60			
5 MART CUMA	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT OMLET	1,5	260	DOMATES ÇORBA	1,5	66	MEYVE		70
		5	90	PİZZA	1,3,5	266			
		3	101	FIRINDA PATATES		44			
				AYRAN	5	60			

# İSTEK

## ANAOKULLARI

### YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2021	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Ca.	Öğle Yemeği	Alerjen	Ca.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	Ca.
8 MART PAZARTESİ	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT OMLET	1,5	260	TARHANA ÇORBA	1,5	120	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
		5	90	ÇITIR PİLİÇ	1,3	217	AYRAN	5	60
		3	101	PENNE MAKARNA	1	120			
				YOĞURT	5	92			
9 MART SALI	TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	114	SÜTLAÇ	5	126
		5	90	KURU FASULYE		350			
				PİRİNÇ PİLAVI	1,5	167			
				MEYVE		70			
10 MART ÇARŞAMBA	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT HAŞLANMIŞ YUMURTA	1,5	260	EZOĞELİN ÇORBA	1	156	SİMİT	1,3,5	220
		5	90	MEVSİM TÜRLÜ		266	AYRAN	5	60
		3	80	FIRIN MAKARNA	1,3,5	303			
				YOĞURT	5	92			
11 MART PERŞEMBE	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT FRANSIZ TOST	1,5	260	ŞEHRİYE ÇORBA	5	63	BİSKÜVİLİ HAVUÇ	1,5	100
		5	90	KARIŞIK DOLMA		226	TOPLARI		
		1,3,5	151	SU BÖREĞİ	1,3,5	194			
				YOĞURT	5	92			
12 MART CUMA	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT OMLET	1,5	260	YAYLA ÇORBA	1,3,5	70	MEYVE		70
		5	90	İZMİR KÖFTE	3	280			
		3	101	SPAGETTİ MAKARNA	1	120			
				SPANGLE	5	122			

# İSTEK

## ANAOKULLARI

### YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2021	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Ca.	Öğle Yemeği	Alerjen	Ca.	İkindi Kahvaltısı	Alerjen	Ca.
15 MART PAZARTESİ	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT OMLET	1,5	260	SEBZE ÇORBA	1,5	114	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
		5	90	MERCİMEK YAHNİ		337	AYRAN	5	60
		3	101	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	167			
				YOĞURT	5	92			
16 MART SALI	TÜRK KAHVALTI TABAĞI MERCİMEK ÇORBA	1,5	360	DOMATES ÇORBA	1,5	66	SPANGLE	5	122
		1,5	91	ÇITIR BALIK	2	450			
				FIRIN PATATES		44			
				TAHİN HELVA		217			
17 MART ÇARŞAMBA	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT HAŞLANMIŞ YUMURTA	1,5	260	EZOĞELİN ÇORBA	1	156	SİMİT	1,3,5	220
		5	90	KARIŞIK MUSAKKA		75	AYRAN	5	60
		3	80	BULGUR PİLAVI	1,5	263			
				YOĞURT	5	92			
18 MART PERŞEMBE	TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT	1,5	360	BROKOLİ ÇORBA	1	60	KEŞKÜL	5	113
		5	90	KADINBUDU KÖFTE	1,3	405			
				MAKARNA	1,5	120			
				AYRAN	5	60			
19 MART CUMA	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT OMLET	1,5	260	ANADOLU ÇORBA	1	131	MEYVE		70
		5	90	BEZELYE YEMEĞİ		292			
		3	101	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313			
				SPANGLE	5	122			

# İSTEK

## ANAOKULLARI

### YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2021	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	Ca.	Öğle Yemeği	Alerjen	Ca.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	Ca.
22 MART PAZARTESİ	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT OMLET	1,5	260	MERCİMEK ÇORBA	1,5	91	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
		5	90	DÖNER DÜRÜM	1	238	LİMONATA		66
		3	101	FIRIN PATATES		44			
				AYRAN	5	60			
23 MART SALI	TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT	1,5	360	SEBZE ÇORBA	1,5	114	SÜTLAÇ	5	126
		1,5	90	KURU FASULYE		350			
				PİRİNÇ PİLAVI	1,5	167			
				MEYVE		70			
24 MART ÇARŞAMBA	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT HAŞLANMIŞ YUMURTA	1,5	260	MERCİMEK ÇORBA	1,5	91	SİMİT	1,3,5	220
		5	90	GÜVEÇ		266	AYRAN	5	60
		3	80	BULGUR PİLAVI	5	263			
				MEYVE		70			
25 MART PERŞEMBE	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT FRANSIZ TOST	1,5	260	EZOĞELİN ÇORBA	1	156	KAKAOLU PUDİNG	5	122
		5	90	PİLİÇ EMENSE	5	216			
		1,3,5	151	BULGUR PİLAVI	1,5	181			
				MEYVE		70			
26 MART CUMA	MİNİ TÜRK KAHVALTI TABAĞI SÜT OMLET	1,5	260	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	5	63	MEYVE		70
		5	90	SEBZELİ KÖFTE	3	197			
		3	101	MAKARNA	1,5	120			
				AYRAN	5	60			

# İSTEK

## ANAOKULLARI

### YEMEK LİSTESİ

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



Tarih / 2021	Sabah Kahvaltısı	Alerjen	CaL.	Öğle Yemeği	Alerjen	CaL.	İkinci Kahvaltısı	Alerjen	CaL.
29 MART PAZARTESİ	MİNİ TÜRK KAHVARTI TABAĞI SÜT OMLET	1,5	260	YAYLA ÇORBA	1,3,5	70	MİNİ POĞAÇA	1,3,5	222
		5	90	NOHUT YEMEĞİ		361	AYRAN	5	60
		3	101	PİRİNÇ PİLAVI	1,5	313			
				MOZAİK PASTA	1,5	332			
30 MART SALI	TÜRK KAHVALTI TABAĞI MERCİMEK ÇORBA	1,5	360	MERCİMEK ÇORBA	1,5	91	SPANGLE	5	122
		1,5	90	MANTI	1,5	136			
				SEBZE SOTE		44			
				YOĞURT		92			
31 MART ÇARŞAMBA	MİNİ TÜRK KAHVARTI TABAĞI SÜT HAŞLANMIŞ YUMURTA	1,5	260	MANTAR ÇORBA	1	66	SİMİT	1,3,5	220
		5	90	TANTUNİ	1	238	AYRAN	5	60
		3	80	ELMA DİLİM PATATES		44			
				AYRAN	5	60			



## 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

**Ayçicek 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