İSTEK OKULLARI

beegurme

EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı
1 Ekim 2026 **Perşembe**	MERCİMEK ÇORBASI PATATES OTURTMA BULGUR PİLAVI YOĞURT SALATA	1 1 4	77 260 225 78 75
2 Ekim 2026 **Cuma**	SEBZE ÇORBASI KITIR PİLİÇ FIRIN PATATES KAKAOLU PUDİNG SALATA	1,4 1,3 1,4,11,2	110 265 95 120 75
5 Ekim 2026 **Pazartesi**	EZOGELİN ÇORBASI BOŞNAK MANTI YOĞURT LİMONATA SALATA	1 1,3 4	95 243 81 90 75
6 Ekim 2026 **Salı**	YOĞURT ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI ISLAK KEK SALATA	3,4 1,3,4	209 161 250 300 75
7 Ekim 2026 **Çarşamba**	MERCİMEK ÇORBASI SEBZELİ MİSKET KÖFTE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SALATA	1 1,3 1 4	77 280 275 81 75
8 Ekim 2026 **Perşembe**	TARHANA ÇORBASI LAHANA SARMASI YOĞURT PUDİNG SALATA	1,4 4 1,3,4,2	91 55 81 120 75
9 Ekim 2026 **Cuma**	SEBZE ÇORBASI FIRINDA PİLİÇ PİRZOLA SPAGHETTI NAPOLITAN MEYVE SALATA	1,4 1	110 280 330 50 75
12 Ekim 2026 **Pazartesi**	EZOGELİN ÇORBASI ET DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA	1 4	95 280 250 56 75
13 Ekim 2026 **Salı**	TAVUK SUYU ÇORBASI ETLİ BEZELYE YEMEĞİ BULGUR PİLAVI MOZAİK PASTA SALATA	1 1 1,3,4	115 275 190 350 75
14 Ekim 2026 **Çarşamba**	TARHANA ÇORBASI İZMİR KÖFTE MAKARNA CACIK SALATA	1,4 1,3 1 4	91 350 160 70 75
15 Ekim 2026 **Perşembe**	MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK DOLMA PATATESLİ BÖREK YOĞURT SALATA	1 1,3,4 4	77 300 400 81 75
16 Ekim 2026 **Cuma**	EZOGELİN ÇORBASI PİLAV ÜSTÜ TAVUK AYRAN SARAY MUHALLEBİSİ SALATA	1 4 1,3,4	95 475 56 225 75
19 Ekim 2026 **Pazartesi**	SEBZE ÇORBASI TAVUK TANTUNİ DÜRÜM FIRIN PATATES AYRAN SALATA	1,4 1 4	110 500 95 56 75
20 Ekim 2026 **Salı**	MERCİMEK ÇORBASI KURU FASULYE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA	1 1 4	120 267 275 70 75
21 Ekim 2026 **Çarşamba**	ENGİNAR ÇORBASI PİZZA FIRIN PATATES AYRAN SALATA	1 1,3 4	115 410 95 56 100
22 Ekim 2026 **Perşembe**	TARHANA ÇORBASI PATATES MUSAKKA BULGUR PİLAVI YOĞURT SALATA	1,4 1 4	91 400 190 81 75
23 Ekim 2026 **Cuma**	EZOGELİN ÇORBASI SEBZELİ FIRIN TAVUK PİRİNÇ PİLAVI İRMİKLİ MUHALLEBİ SALATA	1 1,3,4	95 325 250 200 75
26 Ekim 2026 **Pazartesi**	SEBZE ÇORBASI ÇITIR TAVUK DÜRÜM FIRIN PATATES AYRAN SALATA	1,4 1,3,4 4	110 550 95 56 75
27 Ekim 2026 **Salı**	DOMATES ÇORBASI YEŞİL MERCİMEK BÖREK YOĞURT SALATA	1,4 1 1,3,4 4	70 275 288 81 75
28 Ekim 2026 **Çarşamba**	MERCİMEK ÇORBASI SEBZELİ KÖFTE MAKARNA SÜTLAÇ SALATA	1 1,3,4 1 1,3,4	70 280 160 200 75
29 Ekim 2026 **Perşembe**	TARHANA ÇORBASI ORMAN KEBABI BULGUR PİLAVI YOĞURT SALATA	1,4 1 4	91 325 190 81 75
30 Ekim 2026 **Cuma**	EZOGELİN ÇORBASI ÇITIR BALIK FIRINDA SEBZELER MEYVE SALATA	1 1,5	95 300 130 50 75

* Atık yönetmeliği gereği minimum ambalajlı ürün tercih edilmektedir.
* Pane ürünlerinde balık ürünleri hariç diğer ürünler mutfaklarda ev usulü yapılmaktadır.
* Tatlılarda standart reçetede bulunan şeker oranının 1/2 oranı* kullanılmaktadır.
* Aralık ayı itibari ile hava sıcaklıklarının düşmesinden dolayı yemeklerde kemik suyu kullanımına başlanacaktır.

Alerjen Tipleri:

Gluten ve Gluten ürünleri: 1
Kabuklular ve ürünleri: 2
Yumurta ve ürünleri: 3
Süt ve Süt ürünleri: 4
Balık ve balık ürünleri: 5
Hardal ve hardal ürünleri: 6
Yerfıstığı ve yer fıstığı ürünleri: 7
Soya ve soya ürünleri: 8
Kereviz ve kereviz ürünleri: 9
Acı bakla ve acı bakla ürünleri: 10
Sert Kabuklu meyveler ve ürünleri: 11
Kükürt dioksit ve sülfitler: 12
Yumuşakçalar ve ürünleri: 13
Susam tohumu ve susam tohumu ürünleri: 14

Salça: Öncü
Kırmızı Et: Merzifonlu Arı Kadınlar Koop. - Pınar
Ayçiçek Yağı: Kırlangıç - Abalıoğlu
Tavuk ve Hindi: Keskinoğlu, Lezita, Aspiliç
Kahvaltılık: Koska, Seyidoğlu, Pınar
Baharat: Hatay Yerel Üretici Koop.
Balık: Pınar - Dardanel
Ekmek: Kar Ekmek - Halk Ekmek
Zeytinyağı: İznikli ve Burhaniye Özköylüm
Bakliyat: Amesia Arı Kadınlar Koop. - TAT
Yumurta: CP - Piliç

