İSTEK OKULLARI

beegourme

İSTANBUL KAMPÜSLERİ EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı	İKİNDİ KAHVALTISI İÇERİĞİ
1 EKİM 2025 **ÇARŞAMBA**	MERCİMEK ÇORBASI ÇITIR PİLİÇ BONFİLE MAKARNA AYRAN SALATA BAR	1 1,3 1 5	135 250 160 56 100	İKİNDİ BESLENMESİ
2 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	EZOGELİN ÇORBASI KIYMALI KARNABAHAR PENNE MAKARNA DONDURMA SALATA BAR	1 1 5	95 333 160 139 100	İKİNDİ BESLENMESİ
3 EKİM 2025 **CUMA**	ŞEHRİYE ÇORBASI FIRIN KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR	1 1,3,5 5	136 200 250 56 100	İKİNDİ BESLENMESİ
6 EKİM 2025 **PAZARTESİ**	TARHANA ÇORBASI ÇITIR BALIK FIRIN SEBZE TAHİN HELVA SALATA BAR	1,5 1,2,3 1,5	151 447 81 266 100	İKİNDİ BESLENMESİ
7 EKİM 2025 **SALI**	SEBZE ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI BİSKÜVİLİ TATLI SALATA BAR	1,5 1,5	110 350 250 162 100	İKİNDİ BESLENMESİ
8 EKİM 2025 **ÇARŞAMBA**	MERCİMEK ÇORBASI İZMİR KÖFTE PENNE MAKARNA YOĞURT SALATA BAR	1 1,3,5 1 5	135 200 160 81 100	İKİNDİ BESLENMESİ
9 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	EZOGELİN ÇORBASI PATATES MUSAKKA BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	1 1	95 468 190 50 100	İKİNDİ BESLENMESİ
10 EKİM 2025 **CUMA**	TARHANA ÇORBASI ÇITIR PARMAK PİLİÇ MAKARNA AYRAN SALATA BAR	1,5 1,3 1 5	151 250 160 56 100	İKİNDİ BESLENMESİ
13 EKİM 2025 **PAZARTESİ**	EZOGELİN ÇORBASI URFA DÜRÜM FIRINDA PARMAK PATATES AYRAN SALATA	1 1 5	95 444 95 56 100	İKİNDİ BESLENMESİ
14 EKİM 2025 **SALI**	SEBZE ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI KAKAOLU PUDİNG SALATA BAR	1,5 1,5	110 361 250 132 100	İKİNDİ BESLENMESİ
15 EKİM 2025 **ÇARŞAMBA**	YAYLA ÇORBASI HASANPAŞA KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA BAR	1,5 1	98 228 160 50 100	İKİNDİ BESLENMESİ
16 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	MERCİMEK ÇORBASI BEZELYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAV MOZAİK PASTA SALATA BAR	1 1,5	135 235 250 202 100	İKİNDİ BESLENMESİ
17 EKİM 2025 **CUMA**	ŞEHRİYE ÇORBASI EV USULÜ ŞİNİTZEL MAKARNA AYRAN SALATA BAR	1 1,3 1 5	136 250 160 56 100	İKİNDİ BESLENMESİ
20 EKİM 2025 **PAZARTESİ**	TARHANA ÇORBASI BOŞNAK MANTI MEYVE YOĞURT SALATA BAR	1,5 1,3 5	151 243 50 81 100	İKİNDİ BESLENMESİ
21 EKİM 2025 **SALI**	ENGİNAR ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI KAKAOLU PUDİNG SALATA BAR	1,5 1,5	100 350 250 132 100	İKİNDİ BESLENMESİ
22 EKİM 2025 **ÇARŞAMBA**	EZOGELİN ÇORBASI MİSKET KÖFTE KELEBEK MAKARNA MEYVE SALATA BAR	1 1,3 1	95 264 160 50 100	İKİNDİ BESLENMESİ
23 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	MERCİMEK ÇORBASI KARIŞIK DOLMA KOL BÖREĞİ YOĞURT SALATA BAR	1 1,5 5	135 350 194 81 100	İKİNDİ BESLENMESİ
24 EKİM 2025 **CUMA**	TAVUKSUYU ÇORBA PİLAV ÜSTÜ TAVUK MUHALLEBİ AYRAN SALATA BAR	1 1,5 5	117 400 233 56 100	İKİNDİ BESLENMESİ
27 EKİM 2025 **PAZARTESİ**	TARHANA ÇORBASI ET DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BAR	1,5 5	151 260 250 56 100	İKİNDİ BESLENMESİ
28 EKİM 2025 **SALI**	SEBZE ÇORBASI YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ TEPSİ BÖREĞİ YOĞURT SALATA BAR	1,5 1,5 5	110 208 194 81 100	İKİNDİ BESLENMESİ
30 EKİM 2025 **PERŞEMBE**	MERCİMEK ÇORBASI KIYMALI PATATES YEMEĞİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BAR	1 1	135 236 190 50 100	İKİNDİ BESLENMESİ
31 EKİM 2025 **CUMA**	EZOGELİN ÇORBASI SOSLU IZGARA TAVUK MAKARNA AYRAN SALATA BAR	1 1 5	95 243 160 56 100	İKİNDİ BESLENMESİ

* Kahvaltı ve ara öğünlerde, öğrencilerimizin kendi yemek alışkanlık ve eğilimleri doğrultusunda seçim yapabilmeleri için açık büfe kahvaltı, çorba büfesi, yumurta büfesi vb. farklı istasyonlar kurularak öğrencilerimizin istediği miktar alabilecekleri bir sistem kurulmuştur.
* Geleneksel kahvaltı köşesi içeriğinde; kaşar peynir, beyaz peynir, dil peyniri, çeçil peynir, zeytin çeşitleri, tahin-pekmez, bal, reçel vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
* Sebze köşesi içeriğinde: mevsimine göre domates, salatalık, havuç, kereviz, brokoli vb. sebzeler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
* Yumurta köşesi içeriğinde: haşlanmış yumurta, omlet, menemen vb. dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
* Pastane köşesi içeriği: simit, açma, poğaça, börek vb. çeşitler dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
* İçecek köşesi içeriği: kahvaltı ve ara öğünlerde o gün servise sunulan yiyeceğe uygun olacak şekilde, süt, ihlamur, meyve çayı, limonata, ayran vb. çeşitleri dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
* Meyve köşesi içeriği: mevsiminde meyveler ve meyve salatası çeşitleri dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
* Sütlü tatlı içeriği: sütlaç, kazandibi, keşkül, puding vb. tatlılar dönüşümlü şekilde açık büfelerde servise sunulmaktadır.
* Atık yönetmeliği gereği minimum ambalajlı ürün tercih edilmektedir.
* Tatlılarda standart reçetede bulunan şeker oranının 1/2 kullanılmaktadır.
* Pane ürünlerinde balık ürünleri hariç diğer ürünler mutfaklarda ev usulü yapılmaktadır.

Alerjen Tipleri:

Gluten: 1 Balık ürünleri: 2 Yumurta ürünleri: 3 Soyalı ürünler: 4 Süt ve süt ürünleri: 5 Sert kabuklu meyveler: 6

Salça: Kulaca - Öncü
Kırmızı Et: Merzifonlu Arı Kadınlar Koop. - Pınar
Ayçiçek Yağı: Kırlangıç - Abalioğlu
Tavuk ve Hindi: CP Piliç - Keskinoğlu

Süt Ürünleri: Sütaş, Eker, Amesia Arı Kadınlar, Yörüköğu
Kahvaltılık: Koska, Pınar
Baharat: Hatay Yerel Üreticí Koop.
Balık: Pınar - Dardanel

Ekmek: Kar Ekmek - Halk Ekmek
Zeytinyağı: İznikli ve Balıkesir Özköylüm
Bakliyat: Arıgovanlılar Köy Koop.
Amesia Arı Kadınlar Koop. - TAT
Yumurta: CP - Keskinoğlu