İSTEK OKULLARI

beegurme Bee Tabak Daha!

KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAH KAHVALTISI İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı	ÖĞLE YEMEĞİ İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı	ARA ÖĞÜN	Alerjen	Kalori Miktarı
2 Kasım 2026 **Pazartesi**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ PATATESLİ OMLET KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 260 60 88	MANTAR ÇORBASI IZGARA KÖFTE DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1,4 1,3 4	139 345 87 63 75	SİMİT KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,14 1 4	144 77 60 63
3 Kasım 2026 **Salı**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ BÖREK KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 1,3,4 4	275 229 60 88	SEBZE ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI MOZAİK PASTA SALATA	1 1,4,8,11	110 242 167 368 75	MEYVE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	 1 	70 77 60
4 Kasım 2026 **Çarşamba**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ YUMURTA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 78 60 88	YAYLA ÇORBASI SULU KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA	3,4 1,3 1	98 268 236 70 75	KURABİYE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,4 1 4	190 77 60 88
5 Kasım 2026 **Perşembe**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ PASTANE KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 1,3,4,14 4	275 144 60 88	MERCİMEK ÇORBASI TAZE FASULYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SALATA	1 4	77 160 167 92 75	PUDİNG KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ MEYVE KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	1,4,11 1 	132 77 70 60
6 Kasım 2026 **Cuma**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ OMLET KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 184 60 88	TARHANA ÇORBASI ÇITIR PİLİÇ BONFİLE MAKARNA AYRAN SALATA	1,4 1,3 1 4	151 486 236 63 75	MİNİ PİZZA KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 1 4	133 77 60 63
9 Kasım 2026 **Pazartesi**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ ÇIRPILMIŞ YUMURTA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 195 60 88	SEBZE ÇORBASI BOŞNAK MANTISI YOĞURT MEYVE SALATA	1 1 4	110 432 92 70 75	POĞAÇA KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,4 1 4	144 77 60 63
10 Kasım 2026 **Salı**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ EKMEK ÜZERİ LEZZET KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 1,4 4	275 124 60 88	TAVUK SUYU ÇORBASI ETLİ BEZELYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA	1,4	115 253 167 70 75	PUDİNG KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	1,4,11 1 	132 77 60
11 Kasım 2026 **Çarşamba**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ MENEMEN KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 71 60 88	TARHANA ÇORBASI ROSTO KÖFTE MAKARNA AYRAN SALATA	1,4 1,3 1 4	151 241 236 63 75	KURABİYE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,4 1 4	190 77 60 88
12 Kasım 2026 **Perşembe**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ PASTANE KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 1,3,4,14 4	275 144 60 88	MERCİMEK ÇORBASI KIY. PATATES MUSAKKA BULGUR PİLAVI YOĞURT SALATA	1 1 4	77 468 114 92 75	TOST KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	 1 4	151 77 60 63
13 Kasım 2026 **Cuma**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ YUMURTA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 78 60 88	YAYLA ÇORBASI PİZZA FIRINDA PATATES LİMONATA SALATA	3,4 1,4	98 532 87 74 75	MEYVE SALATASI KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	 1 	83 77 60
ARA TATİL									
23 Kasım 2026 **Pazartesi**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ ÇIRPILMIŞ YUMURTA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 195 60 88	EZOGELİN ÇORBASI URFA DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1 1 4	117 335 87 63 75	MEYVE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	 1 	70 77 60
24 Kasım 2026 **Salı**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ EKMEK ÜSTÜ LEZZET KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 1,4 4	275 124 60 88	ENGİNAR ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA	1 4	111 286 167 103 75	AÇMA KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,4,14 1 4	144 77 60 63
25 Kasım 2026 **Çarşamba**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ PATATESLİ OMLET KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 260 60 88	YOĞURT ÇORBASI İZMİR KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA	3,4 1,3 1	98 268 236 70 75	KEK KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,3,4,11 1 4	179 77 60 88
26 Kasım 2026 **Perşembe**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ PASTANE KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 ÖÖ 4	275 144 60 88	MERCİMEK ÇORBASI ETLİ DOLMA BÖREK YOĞURT SALATA	1 1,3,4 4	77 262 229 92 75	MEYVE KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ	 1 	70 77 60
27 Kasım 2026 **Cuma**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ YUMURTA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 78 60 88	TARHANA ÇORBASI ÇITIR BALIK FIRINDA PATATES TAHİN HELVA SALATA	1,4 1,3,5 14,11	151 288 87 220 75	MİNİ DÜRÜM KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 1 4	218 77 60 63
30 Kasım 2026 **Pazartesi**	GELENEKSEL KAHVALTI KÖŞESİ MENEMEN KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,4 3 4	275 71 60 88	ENGİNAR ÇORBASI TAVUK DÖNER DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1 1 4	111 309 87 63 75	SİMİT KÖŞESİ ÇORBA KÖŞESİ SEBZE KÖŞESİ İÇECEK KÖŞESİ	1,14 1 4	144 77 60 63

* 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

