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 TABAĞI PATATESLİ OMLET İÇECEK	1,4 3 4	275 260 88	MANTAR ÇORBASI IZGARA KÖFTE DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1,4 1,3 4	139 345 87 63 75	SİMİT SEBZE TABAĞI İÇECEK	1,14 4	144 60 63
3 Kasım 2026 **Salı**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI BÖREK İÇECEK	1,4 1,3,4 4	275 229 88	SEBZE ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI MOZAİK PASTA SALATA	1 1,4,8,11	110 242 167 368 75	MEYVE SEBZE TABAĞI		70 60
4 Kasım 2026 **Çarşamba**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	1,4 3 4	275 78 88	YAYLA ÇORBASI SULU KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA	3,4 1,3 1	98 268 236 70 75	KURABİYE SEBZE TABAĞI İÇECEK	1,3,4 4	190 60 88
5 Kasım 2026 **Perşembe**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE İÇECEK	1,4 1,3,4,14 4	275 144 88	MERCİMEK ÇORBASI TAZE FASULYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SALATA	1 4	77 160 167 92 75	PUDİNG MEYVE SEBZE TABAĞI	1,4,11	132 70 60
6 Kasım 2026 **Cuma**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI OMLET İÇECEK	1,4 3 4	275 184 88	TARHANA ÇORBASI ÇITIR PİLİÇ BONFİLE MAKARNA AYRAN SALATA	1,4 1,3 1 4	151 486 236 63 75	MİNİ PİZZA SEBZE TABAĞI İÇECEK	1,4 4	133 60 63
9 Kasım 2026 **Pazartesi**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI ÇIRPILMIŞ YUMURTA İÇECEK	1,4 3 4	275 195 88	SEBZE ÇORBASI BOŞNAK MANTISI YOĞURT MEYVE SALATA	1 1 4	110 432 92 70 75	POĞAÇA SEBZE TABAĞI İÇECEK	1,3,4 4	144 60 63
10 Kasım 2026 **Salı**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI EKMEK ÜZERİ LEZZETLER İÇECEK	1,4 1,4 4	275 124 88	TAVUK SUYU ÇORBASI ETLİ BEZELYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA	1,4	115 253 167 70 75	PUDİNG SEBZE TABAĞI	1,4,11	132 60
11 Kasım 2026 **Çarşamba**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI MENEMEN İÇECEK	1,4 3 4	275 71 88	TARHANA ÇORBASI ROSTO KÖFTE MAKARNA AYRAN SALATA	1,4 1,3 1 4	151 241 236 63 75	KURABİYE SEBZE TABAĞI İÇECEK	1,3,4 4	190 60 88
12 Kasım 2026 **Perşembe**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE ÜRÜNÜ İÇECEK	1,4 1,3,4,14 4	275 144 88	MERCİMEK ÇORBASI KIY. PATATES MUSAKKA BULGUR PİLAVI YOĞURT SALATA	1 1 4	77 468 114 92 75	TOST SEBZE TABAĞI İÇECEK	 4	151 60 63
13 Kasım 2026 **Cuma**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	1,4 3 4	275 78 88	YAYLA ÇORBASI PİZZA FIRINDA PATATES LİMONATA SALATA	3,4 1,4	98 532 87 74 75	MEYVE SALATASI SEBZE TABAĞI		83 60

ARA TATİL

23 Kasım 2026 **Pazartesi**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI ÇIRPILMIŞ YUMURTA İÇECEK	1,4 3 4	275 195 88	EZOGELİN ÇORBASI URFA DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1 1 4	117 335 87 63 75	MEYVE SEBZE TABAĞI		70 60
24 Kasım 2026 **Salı**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI EKMEK ÜSTÜ LEZZETLER İÇECEK	1,4 1,4 4	275 124 88	ENGİNAR ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA	1 4	111 286 167 103 75	AÇMA SEBZE TABAĞI İÇECEK	1,3,4,14 4	144 60 63
25 Kasım 2026 **Çarşamba**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PATATESLİ OMLET İÇECEK	1,4 3 4	275 260 88	YOĞURT ÇORBASI İZMİR KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA	3,4 1,3 1	98 268 236 70 75	KEK SEBZE TABAĞI İÇECEK	1,3,4,11 4	179 60 88
26 Kasım 2026 **Perşembe**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI PASTANE ÜRÜNÜ İÇECEK	1,4 1,3,4,14 4	275 144 88	MERCİMEK ÇORBASI ETLİ DOLMA BÖREK YOĞURT SALATA	1 1,3,4 4	77 262 229 92 75	MEYVE SEBZE TABAĞI İÇECEK	 4	70 60 88
27 Kasım 2026 **Cuma**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI YUMURTA İÇECEK	1,4 3 4	275 78 88	TARHANA ÇORBASI ÇITIR BALIK FIRINDA PATATES TAHİN HELVASI SALATA	1,4 1,3,5 14,11	151 288 87 220 75	MİNİ DÜRÜM SEBZE TABAĞI İÇECEK	1,4 4	218 60 63
30 Kasım 2026 **Pazartesi**	GELENEKSEL KAHVALTI TABAĞI MENEMEN İÇECEK	1,4 3 4	275 71 88	ENGİNAR ÇORBASI TAVUK DÖNER DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1 1 4	111 309 87 63 75	SİMİT SEBZE TABAĞI İÇECEK	1,14 4	144 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

