İSTEK OKULLARI

beegurme Bee Tabak Daha!

KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ İÇERİĞİ	Alerjen	Kalori Miktarı
2 Kasım 2026 **Pazartesi**	MANTAR ÇORBASI IZGARA KÖFTE DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1,4 1,3 4 	139 345 87 63 75
3 Kasım 2026 **Salı**	SEBZE ÇORBASI NOHUT YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI MOZAİK PASTA SALATA	1 1,4,8,11 	110 242 167 368 75
4 Kasım 2026 **Çarşamba**	YAYLA ÇORBASI SULU KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA	3,4 1,3 1 	98 268 236 70 75
5 Kasım 2026 **Perşembe**	MERCİMEK ÇORBASI TAZE FASULYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT SALATA	1 4 	77 160 167 92 75
6 Kasım 2026 **Cuma**	TARHANA ÇORBASI ÇITIR PİLİÇ BONFİLE MAKARNA AYRAN SALATA	1,4 1,3 1 4 	151 486 236 63 75
9 Kasım 2026 **Pazartesi**	SEBZE ÇORBASI BOŞNAK MANTISI YOĞURT MEYVE SALATA	1 1 4 	110 432 92 70 75
10 Kasım 2026 **Salı**	TAVUK SUYU ÇORBASI ETLİ BEZELYE YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SALATA	1,4 	115 253 167 70 75
11 Kasım 2026 **Çarşamba**	TARHANA ÇORBASI ROSTO KÖFTE MAKARNA AYRAN SALATA	1,4 1,3 1 4 	151 241 236 63 75
12 Kasım 2026 **Perşembe**	MERCİMEK ÇORBASI KIY. PATATES MUSAKKA BULGUR PİLAVI YOĞURT SALATA	1 1 4 	77 468 114 92 75
13 Kasım 2026 **Cuma**	YAYLA ÇORBASI PİZZA FIRINDA PATATES LİMONATA SALATA	3,4 1,4 	98 532 87 74 75

ARA TATİL

23 Kasım 2026 **Pazartesi**	EZOGELİN ÇORBASI URFA DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1 1 4 	117 335 87 63 75
24 Kasım 2026 **Salı**	ENGİNAR ÇORBASI KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA	1 4 	111 286 167 103 75
25 Kasım 2026 **Çarşamba**	YOĞURT ÇORBASI İZMİR KÖFTE MAKARNA MEYVE SALATA	3,4 1,3 1 	98 268 236 70 75
26 Kasım 2026 **Perşembe**	MERCİMEK ÇORBASI ETLİ DOLMA BÖREK YOĞURT SALATA	1 1,3,4 4 	77 262 229 92 75
27 Kasım 2026 **Cuma**	TARHANA ÇORBASI ÇITIR BALIK FIRINDA PATATES TAHİN HELVA SALATA	1,4 1,3,5 14,11 	151 288 87 220 75
30 Kasım 2026 **Pazartesi**	ENGİNAR ÇORBASI TAVUK DÖNER DÜRÜM FIRINDA PATATES AYRAN SALATA	1 1 4 	111 309 87 63 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

