İSTEK OKULLARI

beegurme Bee Tabak Daha!

## KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

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

**ARA TATİL**

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

