

MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ KASIM 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
02.11.2026	03.11.2026	04.11.2026	05.11.2026	06.11.2026
Tarhana Çorba Kıymalı Yeşil Mercimek Peynirli Makarna Yoğurt Mevsim Salatası 780 kcal	Köylü Çorba Et Döner Meyhane Pilavı Ayran Mevsim Salatası 765 kcal	Brokoli Çorba İsveç Köfte Patates Püresi Mevsim Meyvesi Kısır Mevsim Salatası 755 kcal	Şehriye Çorba Kıymalı Kapuska Fırın Makarna Çırpılmış Yoğurt Mevsim Salatası 650 kcal	Süzme Mercimek Çorba Fesleğen Soslu Tavuk Pirinç Pilavı Limonlu Cheesecake Mevsim Salatası 900 kcal
09.11.2026	10.11.2026	11.11.2026	12.11.2026	13.11.2026
Sebze Çorba Etli Nohut Pirinç Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salatası 715 kcal	Ezogelin Çorba Kıymalı Pırasa Kuskus Cacık Mevsim Salatası 650 kcal	Şafak Çorba Ev Yapımı Pizza Zeytinyağlı Karışık Sebze Ayran Mevsim Salatası 730 kcal	Taze Mantar Çorba Çıtır Tavuk Baget Pirinç Pilavı Havuç Tarator Mevsim Salatası 830 kcal	Karalahana Çorba Balık Tereyağlı Spaghetti Kabak Tatlısı Mevsim Salatası 820 kcal
ARA TATİL				
23.11.2026	24.11.2026	25.11.2026	26.11.2026	27.11.2026
Borş Çorba Barbunya Yemeği Pirinç Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salatası 685 kcal	Bal Kabağı Çorba Etli Quesadilla(Tortilla, jülyen dana eti, domates sos...) Elma Dilim Patates Ev Yapımı Limonata Mevsim Salatası 735 kcal	Süzme Mercimek Çorba Balık Makarna Şekerpare Mevsim Salatası 820 kcal	Tavuk Suyu Çorba Kıymalı Karnabahar Cevizli Erişte Yoğurt Mevsim Salatası 715 kcal	Domates Çorba Tavuk-Pilav Zeytinyağlı Portakallı Kereviz Ayran Mevsim Salatası 730 kcal
30.11.2026				
Yayla Çorba Etli Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Pancar Turşusu Mevsim Salatası 675 kcal				
Mevsim Meyveleri: Elma, armut, muz, üzüm, erik, mandalina, portakal				

Menülerimiz Beslenme Uzmanı/Diyetisyen Selen ŞAHİN tarafından besin değeri, kalite, miktar ve çeşitlilik göz önünde bulundurularak hazırlanmış olup Genel Müdür Dr. Elif ŞİMŞEK tarafından onaylanmıştır.

· Satın alma; kullanılan gıda ürünleri, Türk Gıda Kodeksi, Türk Standartları Enstitüsü kalite belgelerine sahip en kaliteli ürünlerden seçilerek diyetisyenimiz tarafından yapılmaktadır.
· Et grubu: Dört Mevsim Et A.Ş.(Susurluk/Balıkesir)
· Tavuk ve yumurta: Beypiliç(Bolu), Keskinoğlu(Osmangazi/Bursa)
· Balık/Deniz Ürünleri: Pınar(Bornova/İzmir), Gezici Su Ürünleri/Marmara Seafood
· Süt ve Süt Ürünleri: Eker(Nilüfer/Bursa), Sütaş(Karacabey), Pınar(Bornova/İzmir)
· Kuru Gıda: Reis Gıda(Taşköprü/Kastamonu), Ankara Makarna(Sincan/Ankara)