



## MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ ARALIK 2025

| PAZARTESİ                                                                                                                                                                                                 | SALI                                                                                                                                  | ÇARŞAMBA                                                                                                      | PERŞEMBE                                                                                                | CUMA                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.12.2025                                                                                                                                                                                                 | 2.12.2025                                                                                                                             | 3.12.2025                                                                                                     | 4.12.2025                                                                                               | 5.12.2025                                                                                     |
| Sebze Çorba<br>Etli Kuru Fasulye<br>Şehriyeli Pirinç Pilavı<br>Turşu<br>Mevsim Salata<br>710 kcal                                                                                                         | Ezogelin Çorba<br>Etli Burrito(Tortilla, jülyen dana eti, domates sos...)<br>Elma Dilim Patates<br>Ayrar<br>Mevsim Salata<br>875 kcal | Şehriye Çorba<br>Kıymalı Pırasa<br>Soslu Makarna<br>Cacık<br>Mevsim Salata<br>710 kcal                        | Şafak Çorba<br>Mantı<br>Zeytinyağlı Pazı<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata<br>810 kcal                         | Yayla Çorba<br>Mengen Musakka<br>Pirinç Pilavı<br>Mevsim Meyvesi<br>Mevsim Salata<br>740 kcal |
| 8.12.2025                                                                                                                                                                                                 | 9.12.2025                                                                                                                             | 10.12.2025                                                                                                    | 11.12.2025                                                                                              | 12.12.2025                                                                                    |
| Domates Çorba<br>Kıymalı Yeşil Mercimek<br>Soslu Spaghetti<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata<br>760 kcal                                                                                                         | Anadolu Çorba<br>Tavuk Şinitzel<br>Patates Püresi<br>Ayrar<br>Mevsim Salata<br>770 kcal                                               | Süzme Mercimek Çorba<br>Mezgit<br>Makarna<br>Helva<br>Mevsim Salata<br>840 kcal                               | Balkabağı Çorba<br>Fırında Köfte Patates<br>Pirinç Pilavı<br>Havuç Tarator<br>Mevsim Salata<br>800 kcal | Tavuk Suyu Çorba<br>Etli Kereviz<br>Erişte<br>Mevsim Meyvesi<br>Mevsim Salata<br>700 kcal     |
| 15.12.2025                                                                                                                                                                                                | 16.12.2025                                                                                                                            | 17.12.2025                                                                                                    | 18.12.2025                                                                                              | 19.12.2025                                                                                    |
| Ezogelin Çorba<br>Et Döner<br>Pirinç Pilavı<br>Ayrar<br>Mevsim Salata<br>790 kcal                                                                                                                         | Brokoli Çorba<br>Soslu Tavuk Baget<br>Müceddere Pilavı<br>Mevsim Meyvesi<br>Mevsim Salata<br>720 kcal                                 | Kıymalı Tarhana Çorba<br>Gemici Usulü Kuru Fasulye<br>Pirinç Pilavı<br>Kazandibi<br>Mevsim Salata<br>830 kcal | Şehriye Çorba<br>Kıymalı Kapuska<br>Patatesli Gül Böreği<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata<br>725 kcal         | Sebze Çorba<br>Ev Yapımı Pizza<br>Zeytinyağlı Pırasa<br>Ayrar<br>Mevsim Salata<br>810 kcal    |
| 22.12.2025                                                                                                                                                                                                | 23.12.2025                                                                                                                            | 24.12.2025                                                                                                    | 25.12.2025                                                                                              | 26.12.2025                                                                                    |
| Şehriye Çorba<br>Etli Nohut<br>Domatesli Pirinç Pilavı<br>Pancar Turşusu<br>Mevsim Salata<br>730 kcal                                                                                                     | Erişte Yeşil Mercimek Çorba<br>Tavuklu Orman Kebabı<br>Bulgur Pilavı<br>Ayrar<br>Mevsim Salata<br>770 kcal                            | Taze Mantar Çorba<br>Ekşili Köfte<br>Spaghetti<br>Mevsim Meyvesi<br>Mevsim Salata<br>780 kcal                 | Domates Çorba<br>Kıymalı Karnabahar<br>Şehriyeli Pirinç Pilavı<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata<br>725 kcal   | Ezogelin Çorba<br>Fırında Somon Balığı<br>Erişte<br>Kalburabastı<br>Mevsim Salata<br>840 kcal |
| 29.12.2025                                                                                                                                                                                                | 30.12.2025                                                                                                                            | 31.12.2025                                                                                                    |                                                                                                         |                                                                                               |
| Sebze Çorba<br>Etli Barbunya<br>Pirinç Pilavı<br>Cacık<br>Mevsim Salata<br>745 kcal                                                                                                                       | Şafak Çorba<br>Kıymalı Kabak Kalye<br>Makarna<br>Ayrar<br>Mevsim Salata<br>705 kcal                                                   | Süzme Mercimek Çorba<br>Hindi Sote<br>İç Pilav<br>Kabak Tatlısı<br>Mevsim Salata<br>880 kcal                  |                                                                                                         |                                                                                               |
| 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), Kesinoğlu(Osmangazi/Bursa)

· Balık/Deniz Ürünleri: Pınar(Bornova/İzmir), Gezici Su Ürünleri/Marmara Seafood

· Süt ve Süt Ürünleri: Eker(Nilüfer/Bursa), Süttaş(Karacabey), Pınar(Bornova/İzmir)

· Kuru Gıda: Reis Gıda(Taşköprü/Kastamonu), Filiz Makarna(Merkez/Bolu)