



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI İKİNDİ BESLENMESİ ARALIK 2025

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
1.12.2025	2.12.2025	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025
MİNİ POĞAÇA MEVSİM MEYVESİ 240 kcal	YULAF KURABİYE IHLAMUR 150 kcal	MOZAİK PASTA 290 kcal	LİMONLU KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 200 kcal	MİNİ PAÇANGA BÖREĞİ AYRAN 360 kcal
8.12.2025	9.12.2025	10.12.2025	11.12.2025	12.12.2025
SUSAMLI ÇUBUK KREM PEYNİR 175 kcal	ÜZÜMLÜ KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 225 kcal	ALTIN ÇÖREK SIKMA PORTAKAL SUYU 285 kcal	TUZLU KEK MEVSİM MEYVESİ 310 kcal	BROWNİE KURABİYE KUŞBURNU 155 kcal
15.12.2025	16.12.2025	17.12.2025	18.12.2025	19.12.2025
TAHİNLİ KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 210 kcal	MİNİ SİMİT IHLAMUR 165 kcal	TUZLU KURABİYE MUZ 240 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ MUHALLEBİ 260 kcal	MEYVE SALATASI 120 kcal
22.12.2025	23.12.2025	24.12.2025	25.12.2025	26.12.2025
ÇİKOLATALI YULAF BAR 180 kcal	SAKALLI POĞAÇA MEVSİM MEYVESİ 250 kcal	ELMALI KURABİYE SIKMA PORTAKAL SUYU 285 kcal	EKLER KUŞBURNU 195 kcal	ZEYTİNLİ MİNİ AÇMA MEVSİM MEYVESİ 270 kcal
29.12.2025	30.12.2025	31.12.2025		
YENİ YIL KURABİYESİ MEVSİM MEYVESİ 260 kcal	YAŞ PASTA EV YAPIMI LİMONATA 370 kcal	MEYVELİ KEK IHLAMUR 210 kcal		
Mevsim Meyveleri: Elma, armut, üzüm, mandalina, portakal, muz				
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), Keskinöğlü(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), Filiz Makarna(Merkez/Bolu)