



## MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ ARALIK 2025

| PAZARTESİ                                                                                                                                                                                                 | SALI                                                                                                                                  | ÇARŞAMBA                                                                                                      | PERŞEMBE                                                                                                | CUMA                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.12.2025</b>                                                                                                                                                                                          | <b>2.12.2025</b>                                                                                                                      | <b>3.12.2025</b>                                                                                              | <b>4.12.2025</b>                                                                                        | <b>5.12.2025</b>                                                                              |
| 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 |
| <b>8.12.2025</b>                                                                                                                                                                                          | <b>9.12.2025</b>                                                                                                                      | <b>10.12.2025</b>                                                                                             | <b>11.12.2025</b>                                                                                       | <b>12.12.2025</b>                                                                             |
| Domates Çorba<br>Kıymalı Yeşil Mercimek<br>Soslu Spaghettil<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     |
| <b>15.12.2025</b>                                                                                                                                                                                         | <b>16.12.2025</b>                                                                                                                     | <b>17.12.2025</b>                                                                                             | <b>18.12.2025</b>                                                                                       | <b>19.12.2025</b>                                                                             |
| 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 Böreğı<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    |
| <b>22.12.2025</b>                                                                                                                                                                                         | <b>23.12.2025</b>                                                                                                                     | <b>24.12.2025</b>                                                                                             | <b>25.12.2025</b>                                                                                       | <b>26.12.2025</b>                                                                             |
| Şehriye Çorba<br>Etli Nohut<br>Domatesli Pirinç Pilavı<br>Pancar Turşusu<br>Mevsim Salata<br>730 kcal                                                                                                     | Erişteli 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>Spaghettil<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 |
| <b>29.12.2025</b>                                                                                                                                                                                         | <b>30.12.2025</b>                                                                                                                     | <b>31.12.2025</b>                                                                                             |                                                                                                         |                                                                                               |
| 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), Keskinöğlü(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)