



2025-2026 EKİM AYI
MARMARA EĞİTİM KURUMLARI
SABAH VE İKİNDİ KAHVALTI MENÜSÜ



PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
		1.10.2025	2.10.2025	3.10.2025
		Kaşar Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Kalem Börek/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir/Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Krem Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Tam Buğday Krep/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
		PATLAMIS MISIR MEVSİM MEYVESİ (165 kcal)	SOĞUK BAKLAVA (220 kcal)	TUZLU KURABIYE MEVSİM MEYVESİ (180 kcal)
6.10.2025	7.10.2025	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025
Dil Peynir/Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Top Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Peynirli Bulut Omlet/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Labne/Zeytin Reçel Kalem Börek/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Pankek/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Kaşar Peynir/Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
MINİ POĞAÇA MEVSİM MEYVESİ (240 kcal)	SUSAMLI ÇUBUK KREM PEYNİR (170 kcal)	ALTIN ÇÖREK IHLAMUR (165 kcal)	TAHILLI BİSKÜVİ MEVSİM MEYVESİ (140 kcal)	KAR TOPLARI (145 kcal)
13.10.2025	14.10.2025	15.10.2025	16.10.2025	17.10.2025
Ezine Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Kalem Börek/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Krem Peynir/Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Burgu Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Krep/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir/Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Dil Peynir/Zeytin Reçel Sebzeli Omlet/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
YULAF KURABIYE SIKMA PORTAKAL SUYU (220 kcal)	PATATESLİ RULO BÖREK MEVSİM MEYVESİ (175 kcal)	KISIR SALATALIK ÇUBUKLARI (180 kcal)	BİSKÜVİLİ KAKAOLU TOPLAR (160 kcal)	TAHİNLİ KURABIYE MEVSİM MEYVESİ (210 kcal)
20.10.2025	21.10.2025	22.10.2025	23.10.2025	24.10.2025
Labne/Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Kaşar Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Kalem Börek/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir/Zeytin Tahin-Pekmez Patatesli Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Dil Peynir/Zeytin Reçel Haşlanmış Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Top Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Pankek/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
MEYVELİ YOĞURT (180 kcal)	BROWNIE KURABIYE IHLAMUR (150 kcal)	SEBZELİ MUFFİN (200 kcal)	ÇATAL MEVSİM MEYVESİ (230 kcal)	ÇITIR MUHALLEBİ (185 kcal)
27.10.2025	28.10.2025	29.10.2025	30.10.2025	31.10.2025
Ezine Peynir/Zeytin Reçel Patatesli Rulo Börek/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Burgu Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Haşlanmış Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI RESMİ TATİL	Ezine Peynir/Zeytin Bal-Tereyağı Tam Buğday Krep/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Krem Peynir/Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta/Süt Domates-Salatalık Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
ÜZÜMLÜ KEK KUŞBURNU (220 kcal)	MINİ SİMİT AYRAN (240 kcal)		YAŞ PASTA EV YAPIMI LIMONATA (370 kcal)	MEYVE SALATASI (120 kcal)