



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI İKİNDİ BESLENMESİ KASIM 2025

PAZARTESİ 3.11.2025	SALI 4.11.2025	ÇARŞAMBA 5.11.2025	PERŞEMBE 6.11.2025	CUMA 7.11.2025
TAHİNLİ ÇÖREK IHLAMUR 245 kcal	ÜZÜMLÜ KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 225 kcal	GRİSSİNİ KREM PEYNİR 160 kcal	TUZLU KURABİYE MUZ 240 kcal	KAKAOLU KEK SIKMA PORTAKAL SUYU 340 kcal
10.11.2025	11.11.2025	12.11.2025	13.11.2025	14.11.2025
ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL	ARA TATİL
17.11.2025	18.11.2025	19.11.2025	20.11.2025	21.11.2025
DEREOTLU LABNELİ POĞAÇA MEVSİM MEYVESİ 330 kcal	MOZAİK PASTA 290 kcal	ELMALI KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 210 kcal	KIYMALI KOL BÖREĞİ AYRAN 275 kcal	ALTIN ÇÖREK KUŞBURNU 165 kcal
24.11.2025	25.11.2025	26.11.2025	27.11.2025	28.11.2025
MİNİ AÇMA MEVSİM MEYVESİ 250 kcal	MEYVELİ MUFFİN IHLAMUR 210 kcal	MİNİ PİZZA 255 kcal	YULAF KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 180 kcal	YAŞ PASTA EV YAPIMI LİMONATA 370 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), Keskinolu(Osmangazi/Bursa)
- Balık/Deniz Ürünleri: Pınar(Bornova/İzmir), Gezici Su Ürünleri/Marmara Seafood
- Süt ve Süt Ürünleri: Eker(Nilüfer/Bursa), Pınar(Bornova/İzmir)
- Kuru Gıda: Reis Gıda(Taşköprü/Kastamonu), Filiz Makarna(Merkez/Bolu)