



### MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ KASIM 2025

| PAZARTESİ                                                                                                                                                                                                 | SALI                                                                                            | ÇARŞAMBA                                                                                                                                   | PERŞEMBE                                                                                                                | CUMA                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.11.2025                                                                                                                                                                                                 | 4.11.2025                                                                                       | 5.11.2025                                                                                                                                  | 6.11.2025                                                                                                               | 7.11.2025                                                                                                                 |
| Düğün Çorba<br>Gemici Usulü Kuru Fasulye<br>Pirinç Pilavı<br>Mevsim Meyvesi<br>Mevsim Salata<br>690 kcal                                                                                                  | Taze Mantar Çorba<br>Kış Türüslü<br>Bulgur Pilavı<br>Havuç Tarator<br>Mevsim Salata<br>800 kcal | Domates Çorba<br>Kıymalı Karnabahar Graten<br>Spaghetti<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata<br>795 kcal                                             | Ezogelin Çorba<br>Fırın Tavuk Baget<br>Şehriyeli Pirinç Pilavı<br>Tiramisu<br>Mevsim Salata<br>860 kcal                 | Brokoli Çorba<br>Ev Yapımı Hamburger(Ev yap.Hamb. Ekmeği ile)<br>Patates Kızartması<br>Ayran<br>Mevsim Salata<br>920 kcal |
| 10.11.2025                                                                                                                                                                                                | 11.11.2025                                                                                      | 12.11.2025                                                                                                                                 | 13.11.2025                                                                                                              | 14.11.2025                                                                                                                |
| <b>ARA TATİL</b>                                                                                                                                                                                          | <b>ARA TATİL</b>                                                                                | <b>ARA TATİL</b>                                                                                                                           | <b>ARA TATİL</b>                                                                                                        | <b>ARA TATİL</b>                                                                                                          |
| 17.11.2025                                                                                                                                                                                                | 18.11.2025                                                                                      | 19.11.2025                                                                                                                                 | 20.11.2025                                                                                                              | 21.11.2025                                                                                                                |
| Süzme Mercimek Çorba<br>Et Döner<br>Pirinç Pilavı<br>Ayran<br>Mevsim Salata<br>780 kcal                                                                                                                   | Tarhana Çorba<br>Kıymalı Pırasa<br>Makarna<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata<br>725 kcal               | Yeşil Mercimek Çorba<br>Tavuklu Burrito(Tortilla,jülyen tavuk, domates sos...)<br>Elma Dilim Patates<br>Ayran<br>Mevsim Salata<br>880 kcal | Sebze Çorba<br>Etli Barbunya<br>Pirinç Pilavı<br>Kıbrıs Tatlısı(Süt, hindistan cevizi,...)<br>Mevsim Salata<br>850 kcal | Yayla Çorba<br>Anne Köftesi<br>Domates Soslu Spaghetti<br>Muz<br>Mevsim Salata<br>860 kcal                                |
| 24.11.2025                                                                                                                                                                                                | 25.11.2025                                                                                      | 26.11.2025                                                                                                                                 | 27.11.2025                                                                                                              | 28.11.2025                                                                                                                |
| Sebze Çorba<br>Etli Nohut<br>Şehriyeli Pirinç Pilavı<br>Turşu<br>Mevsim Salata<br>700 kcal                                                                                                                | Şehriyeli Tavuk Suyu Çorba<br>Kıymalı Kapuska<br>Kuskus<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata<br>770 kcal  | Domates Çorba<br>Tavuklu Pilav<br>Yoğurtlu Karnabahar-Brokoli<br>Mevsim Meyvesi<br>Mevsim Salata<br>810 kcal                               | Ezogelin Çorba<br>Mezgit<br>Makarna<br>Şekerpare<br>Mevsim Salata<br>840 kcal                                           | Süzme Mercimek Çorba<br>Mantı<br>Zeytinyağlı Portakallı Kereviz<br>Yoğurt<br>Mevsim Salata<br>800 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), Pınar(Bornova/İzmir)
- Kuru Gıda: Reis Gıda(Taşköprü/Kastamonu), Filiz Makarna(Merkez/Bolu)