



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ OCAK 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
			1.01.2026	2.01.2026
			RESMİ TATİL	Domates Çorba Tavuklu Kış Türlüsü Pirinç Pilavı Ayrar Mevsim Salata 750 kcal
5.01.2026	6.01.2026	7.01.2026	8.01.2026	9.01.2026
Şafak Çorba Erişteli Yeşil Mercimek Etli Saray Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 800 kcal	Ezogelin Çorba Kekikli Tavuk Sote Bulgur Pilavı Ayrar Mevsim Salata 760 kcal	Taze Mantar Çorba Kıymalı Kabak Kalye Fırın Makarna Pembe Sultan Mevsim Salata 825 kcal	Şehriye Çorba Pürelü Çanak Köfte Zeytinyağılı Kış Sebzeleri Yoğurt Mevsim Salata 825 kcal	Karalahana Çorbası Balık Spaghettil İrmik Helvası Mevsim Salata 820 kcal
12.01.2026	13.01.2026	14.01.2026	15.01.2026	16.01.2026
Borsch Çorba Et Döner Pirinç Pilavı Ayrar Mevsim Salata 780 kcal	Süzme Mercimek Çorba Terbiyeli Kereviz Yemeği Napoliten Soslu Makarna Yoğurt Mevsim Salata 775 kcal	Domates Çorba Fırın Tavuk Baget Şehriyeli Pirinç Pilavı Karamel Soslu Trileçe Mevsim Salata 860 kcal	Sebze Çorba Etli Barbunya Bulgur Pilavı Cacık Mevsim Salata 740 kcal	Karnabahar Çorba Etli Quesadilla(Tortilla, jülyen dana eti, domates sos...) Avokadolu Dip Sos Patates Kızartması Ayrar Mevsim Salata 820 kcal
19.01.2026	20.01.2026	21.01.2026	22.01.2026	23.01.2026
ARA TATİL				
26.01.2026	27.01.2026	28.01.2026	29.01.2026	30.01.2026
ARA TATİL				
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), Keskinoğlu(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)