



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ MAYIS 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
1.06.2026	2.06.2026	3.06.2026	4.06.2026	5.06.2026
Domates Çorba Et Döner Şehriyeli Pirinç Pilavı Ayran Mevsim Salatası 755 kcal	Sebze Çorba Soslu Tavuk Baget Bulgur Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salatası 685 kcal	Andolez Çorba Kıymalı Pazı Peynirli Makarna Yoğurt Mevsim Salatası 685 kcal	Düğün Çorba Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Limonlu Cheesecake Mevsim Salatası 820 kcal	Süzme Mercimek Çorba İzmir Köfte Meyhane Pilavı Cacık Mevsim Salatası 755 kcal
8.06.2026	9.06.2026	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026
Dereotlu Kabak Çorba Etli Nohut Şehriyeli Pirinç Pilavı Turşu Mevsim Salatası 670 kcal	Şehriye Çorba Orman Kebabı Müceddere Pilavı Havuç Tarator Mevsim Salatası 770 kcal	Ezogelin Çorba Balık Patates Püresi Kemalpaşa Tatlısı Mevsim Salatası 765 kcal	Tarhana Çorba Kıymalı Kabak Kalye Spaghetti Yoğurt Mevsim Salatası 650 kcal	Yayla Çorba Etli Burrito Elma Dilim Patates Ev yapımı Limonata Mevsim Salatası 810 kcal
15.06.2026	16.06.2026	17.06.2026	18.06.2026	19.06.2026
Sebze Çorba Kıymalı Yeşil Mercimek Napoliten Soslu Makarna Mevsim Meyvesi Mevsim Salatası 715 kcal	Süzme Mercimek Çorba Piliç Elbasan Tava Şehriyeli Pirinç Pilavı Ayran Mevsim Salatası 775 kcal	Şafak Çorba Kıymalı Biber Dolma Spaghetti Yoğurt Mevsim Salatası 800 kcal	Köylü Çorba Çiftlik Kebabı Bulgur Pilavı Çikolatalı Islak Kek Mevsim Salatası 870 kcal	Şehriye Çorba Ev Yapımı Hamburger Patates Kızartması Ayran Mevsim Salatası 885 kcal
22.06.2026	23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026
Havuç Çorba Etli Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık Mevsim Salatası 735 kcal	Ezogelin Çorba Patates Oturtma Bulgur Pilavı Yoğurt Mevsim Salatası 810 kcal	Ayran Aşısı Çorba Taze Fasulye Kıymalı Spaghetti Mevsim Meyvesi Mevsim Salatası 665 kcal	Şafak Çorba Mantı Zeytinyağlı Karışık Sebze Yoğurt Mevsim Salatası 750 kcal	Tarhana Çorba Balık Cevizli Erişte İrmik Helvası Mevsim Salatası 825 kcal

Mevsim Meyveleri: Elma, çilek, kayısı, şeftali, nektarin, erik, karpuz, kiraz, 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), Süttaş(Karacabey), Pınar(Bornova/İzmir)
- Kuru Gıda: Reis Gıda(Taşköprü/Kastamonu), Filiz Makarna(Merkez/Bolu)

