

MARMARA EĞİTİM KURUMLARI İKİNDİ BESLENMESİ KASIM 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
2.11.2026	3.11.2026	4.11.2026	5.11.2026	6.11.2026
TİRAMİSU TOPLARI 150 kcal	HİNDİSTAN CEVİZLİ MUHALLEBİ 180 kcal	SAKALLI POĞAÇA MEVSİM MEYVESİ 290 kcal	BROWNİE KURABİYE IHLAMUR 155 kcal	MİNİ SİMİT AYRAN 230 kcal
9.11.2026	10.11.2026	11.11.2026	12.11.2026	13.11.2026
KIYMALI MİLFÖY BÖREK KUŞBURNU 395 kcal	ÜZÜMLÜ KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 210 kcal	MOZAİK PASTA 330 kcal	ELMALI KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 270 kcal	GALETA KREM PEYNİR 165 kcal
16.11.2026	17.11.2026	18.11.2026	19.11.2026	20.11.2026
ARA TATİL				
23.11.2026	24.11.2026	25.11.2026	26.11.2026	27.11.2026
MEYVELİ KEFİR CEVİZ 165 kcal	ÇATAL MEVSİM MEYVESİ 210 kcal	ÇİKOLATALI AÇMA KUŞBURNU 270 kcal	YULAF KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 230 kcal	YAŞ PASTA SIKMA PORTAKAL SUYU 400 kcal
30.11.2026				
MEYVE SALATASI 120 kcal				

Mevsim Meyveleri: Elma, armut, muz, üzüm, erik, mandalina, portakal

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), Sütaş(Karacabey), Pınar(Bornova/İzmir)
· Kuru Gıda: Reis Gıda(Taşköprü/Kastamonu), Ankara Makarna(Sincan/Ankara)