



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ MART 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
2.03.2026	3.03.2026	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026
Domates Çorba Etli Nohut Meyhane Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 715 kcal	Brokoli Çorba Pürelili Izgara Tavuk Pirinç Pilavı Ayrar Mevsim Salata 675 kcal	Şehriye Çorba Kıymalı Pazı Fırın Makarna Yoğurt Mevsim Salata 720 kcal	Taze Mantar Çorba Ev Yapımı Pizza Zeytinyağlı Pırasa Ayrar Mevsim Salata 785 kcal	Süzme Mercimek Çorba Balık Spaghetti Şambali Mevsim Salata 820 kcal
9.03.2026	10.03.2026	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026
Şehriye Çorba Etli Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Pancar Turşusu Mevsim Salata 685 kcal	Yayla Çorba Tavuklu Orman Kebabı Bulgur Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 645 kcal	Sebze Çorba İsveç Köfte Patates Püresi Ayrar Mevsim Salata 690 kcal	Ezogelin Çorba Kıymalı Karnabahar Erişte Yoğurt Mevsim Salata 690 kcal	Domates Çorba Soslu Tavuklu Penne Zeytinyağlı Karışık Sebze Keşkül Mevsim Salata 875 kcal
16.03.2026	17.03.2026	18.03.2026	19.03.2026	20.03.2026
ARA TATİL				
23.03.2026	24.03.2026	25.03.2026	26.03.2026	27.03.2026
Ezogelin Çorba İşkender Zeytinyağlı Brokoli Yoğurt Mevsim Salata 800 kcal	Mısır Çorba Karniyarik Bulgur Pilavı Ayrar Mevsim Salata 645 kcal	Domates Çorba Çıtır Tavuk Baget Pirinç Pilavı Limonlu Cheesecake Mevsim Salata 885 kcal	Bakliyat Çorba Kıymalı Pırasa Spaghetti Pembe Sultan Mevsim Salata 700 kcal	Brokoli Çorba Fırında Köfte Patates Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı Ayrar Mevsim Salata 755 kcal
30.03.2026	31.03.2026			
Tarhana Çorba Etli Barbunya Bulgur Pilavı Turşu Mevsim Salata 670 kcal	Yeşil Mercimek Çorba Mantarlı Tavuk Sote Pirinç Pilavı Ayrar Mevsim Salata 725 kcal			
Mevsim Meyveleri: Elma, armut, mandalina, portakal, muz, ayva				
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), Sütaş(Karacabey), Pınar(Bornova/İzmir)
- Kuru Gıda: Reis Gıda(Taşköprü/Kastamonu), Filiz Makarna(Merkez/Bolu)