



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ MAYIS 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
4.05.2026	5.05.2026	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026
Ezogelin Çorba Et Döner Pirinç Pilavı Ayran Mevsim Salata 795 kcal	Yayla Çorba Orman Kebabı Bulgur Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 690 kcal	Ekşili Ispanak Çorba Kıymalı Biber Dolma Patates Salatası Çırpılmış Yoğurt Mevsim Salata 800 kcal	Tavuk Suyu Çorba Barbunya Yemeği Kıymalı Spagetti Krem Şokola Mevsim Salata 860 kcal	Domates Çorba Ev Yapımı Pizza Zeytinyağlı Karışık Sebze Ayran Mevsim Salata 810 kcal
11.05.2026	12.05.2026	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026
Sebze Çorba Kıymalı Yeşil Mercimek Spagetti Napoliten Cacık Mevsim Salata 735 kcal	Andolez Çorba Köri Soslu Tavuk Pirinç Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 675 kcal	Şehriye Çorba Misket Köfte Patates Püresi Kısır Ayran Mevsim Salata 765 kcal	Süzme Mercimek Çorba Kıymalı Semizotu Makarna Yoğurt Mevsim Salata 690 kcal	Şafak Çorba Sebzeli Kebab Bulgur Pilavı Muhallebili Çıtır Kadayıf Mevsim Salata 830 kcal
18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026
Mısır Çorba Etli Nohut Bulgur Pilavı Turşu Mevsim Salata 670 kcal	RESMİ TATİL	Ayran Aşı Çorba Çıtır Tavuk Baget Pirinç Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 785 kcal	Anadolu Çorba Kıymalı Kabak Kalye Peynirli Makarna Yoğurt Mevsim Salata 725 kcal	Ezogelin Çorba Balık Patates Kızartması Ballı Ballım Tatlısı Mevsim Salata 820 kcal
25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026
Sebze Çorba Etli Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 715 kcal	Şehriye Çorba Etli Burrito Elma Dilim Patates Avokadolu Dip Sos Ayran Mevsim Salata 815 kcal			

KURBAN BAYRAMI

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

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)

