



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI İLKOKULU KAHVALTI LİSTESİ ARALIK 2025

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
1.12.2025	2.12.2025	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025
Ezine Peynir Zeytin Bal-Tereyağ Kalem Börek Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Kaşar Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Top Peynir Zeytin Çokokrem Krep Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir Zeytin Reçel Haşlanmış Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Krem Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Sebzeli Omlet Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
8.12.2025	9.12.2025	10.12.2025	11.12.2025	12.12.2025
Labne Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir Zeytin Bal-Tereyağ Menemen Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Çeçil Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Kaşar Peynir Zeytin Çokokrem Pannek Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir Zeytin Reçel Patatesli Kalem Börek Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
15.12.2025	16.12.2025	17.12.2025	18.12.2025	19.12.2025
Ezine Peynir Zeytin Bal-Tereyağ Peynirli Börek Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Krem Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir Zeytin Reçel Patatesli Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Dil Peynir Zeytin Çokokrem Tam Buğdaylı Krep Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Top Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
22.12.2025	23.12.2025	24.12.2025	25.12.2025	26.12.2025
Kaşar Peynir Zeytin Reçel Haşlanmış Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Kalem Börek Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Labne Zeytin Bal-Tereyağ Peynirli Bulut Omlet Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Çeçil Peynir Zeytin Çokokrem Pannek Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
29.12.2025	30.12.2025	31.12.2025		
Ezine Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Yumurtalı Ekmek Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Krem Peynir Zeytin Reçel Haşlanmış Yumurta Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Dil Peynir Zeytin Çokokrem Krep Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği		
Mevsim Meyveleri: Elma, armut, üzüm, mandalina, portakal, 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), Keskinoglu(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)