



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI İLKOKULU KAHVALTI LİSTESİ MART 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
2.03.2026	3.03.2026	4.03.2026	5.03.2026	6.03.2026
Ezine Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta Salatalık Dilimleri Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Labne Zeytin Vişne Reçeli Patatesli Rulo Börek Kıl Biber Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Çeçil Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Menemen Maydonoz Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Kaşar Peynir Zeytin Kayısı Reçeli Haşlanmış Yumurta Ceviz Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Dil Peynir Zeytin Çokokrem Pannek Havuç Çubukları Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
9.03.2026	10.03.2026	11.03.2026	12.03.2026	13.03.2026
Çeçil Peynir Zeytin Bal-Tereyağ Sebzeli Omlet Dereotu Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Kahvaltılık Pizza Çeri Domates Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Süzme Peynir Zeytin Vişne Reçeli Haşlanmış Yumurta Kıyık Biber Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Krem Peynir Zeytin Çokokrem Tam Buğday Krep Salatalık Çubukları Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Kaşar Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Haşlanmış Yumurta Mandalina Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
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
Ezine Peynir Zeytin Kayısı Reçeli Haşlanmış Yumurta Elma Dilim Patates Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Dil Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Kalem Börek Kıl Biber Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Labne Zeytin Çokokrem Muzlu Pannkek Maydanoz Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Ezine Peynir Zeytin Vişne Reçeli Haşlanmış Yumurta Havuç Çubukları Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Çeçil Peynir Zeytin Bal-Tereyağ Yumurtalı Ekmek Salatalık Dilimleri Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği
30.03.2026	31.03.2026			
Kaşar Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Peynirli Yumurta Kıl Biber Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği	Süzme Peynir Zeytin Kayısı Reçeli Pişi Dereotu Süt Tam Tahıllı Sandviç Ekmeği			
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), Süttaş(Karacabey), Pınar(Bornova/İzmir)
- Kuru Gıda: Reis Gıda(Taşköprü/Kastamonu), Filiz Makarna(Merkez/Bolu)