



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI İKİNDİ BESLENMESİ EKİM 2025

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
		1.10.2025	2.10.2025	3.10.2025
		PATLAMIŞ MISIR MEVSİM MEYVESİ	SOĞUK BAKLAVA	TUZLU KURABİYE MEVSİM MEYVESİ
		165 kcal	220 kcal	180 kcal
6.10.2025	7.10.2025	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025
MİNİ POĞAÇA MEVSİM MEYVESİ	SUSAMLI ÇUBUK KREM PEYNİR	ALTIN ÇÖREK IHLAMUR	TAHİLLİ BİSKÜVİ MEVSİM MEYVESİ	KAR TOPLARI
240 kcal	170 kcal	165 kcal	140 kcal	145 kcal
13.10.2025	14.10.2025	15.10.2025	16.10.2025	17.10.2025
YULAF KURABİYE SIKMA PORTAKAL SUYU	PATATESLİ RULO BÖREK MEVSİM MEYVESİ	KISIR SALATALIK ÇUBUKLARI	BİSKÜVİLİ KAKAOLU TOPLAR	TAHİNLİ KURABİYE MEVSİM MEYVESİ
220 kcal	175 kcal	180 kcal	160 kcal	210 kcal
20.10.2025	21.10.2025	22.10.2025	23.10.2025	24.10.2025
MEYVELİ YOĞURT	BROWNİE KURABİYE IHLAMUR	SEBZELİ MUFFİN	ÇATAL MEVSİM MEYVESİ	ÇITIR MUHALLEBİ
180 kcal	150 kcal	200 kcal	230 kcal	185 kcal
27.10.2025	28.10.2025	29.10.2025	30.10.2025	31.10.2025
ÜZÜMLÜ KEK KUŞBURNU	MİNİ SİMİT AYRAN	RESMİ TATİL	YAŞ PASTA EV YAPIMI LİMONATA	MEYVE SALATASI
220 kcal	240 kcal		370 kcal	120 kcal
Mevsim Meyveleri: Elma, armut, üzüm, mandalina, portakal, muz				