

MARMARA EĞİTİM KURUMLARI İKİNDİ BESLENMESİ EKİM 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
			1.10.2026	2.10.2026
			LİMONLU MUFFİN 270 kcal	SUSAMLI KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 185 kcal
5.10.2026	6.10.2026	7.10.2026	8.10.2026	9.10.2026
KAŞAR PEYNİRLİ POĞAÇA MEVSİM MEYVESİ 320 kcal	SUSAMLI ÇUBUK KREM PEYNİR 165 kcal	ÜZÜMLÜ KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 210 kcal	MUZLU EKMEK IHLAMUR 145 kcal	EV YAPIMI COCOSTAR 150 kcal
12.10.2026	13.10.2026	14.10.2026	15.10.2026	16.10.2026
PATATESLİ RULO BÖREK KUŞBURNU 190 kcal	BROWNİE KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 210 kcal	MEYVELİ KEFİR ÇİĞ KURUYEMİŞ 165 kcal	TİRAMİSU TOPLARI 150 kcal	MEYVE SALATASI 120 kcal
19.10.2026	20.10.2026	21.10.2026	22.10.2026	23.10.2026
TUZLU KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 210 kcal	SÜTLAÇ 200 kcal	KAKAOLU KURABİYE MEVSİM MEYVESİ 210 kcal	ALTIN ÇÖREK IHLAMUR 165 kcal	MEYVELİ YOĞURT 180 kcal
26.10.2026	27.10.2026	28.10.2026	29.10.2026	30.10.2026
ZEYTİNLİ AÇMA MEVSİM MEYVESİ 355 kcal	CEVİZLİ KURABİYE KUŞBURNU 140 kcal	ÇATAL MEVSİM MEYVESİ 230 kcal	**RESMİ TATİL**	YAŞ PASTA SIKMA PORTAKAL SUYU 400 kcal

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), Keskinoğlu(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), Ankara Makarna(Sincan/Ankara)