

MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ EKİM 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
			1.10.2026	2.10.2026
			Tavuk Suyu Çorba Mevsim Türlü Bulgur Pilavı Ayran Mevsim Salatası 720 kcal	Şafak Çorba Mantı Zeytinyağlı Kabak Çikolata Soslu Islak Kek Yoğurt Mevsim Salatası 915 kcal
5.10.2026	6.10.2026	7.10.2026	8.10.2026	9.10.2026
Sebze Çorba Etli Nohut Şehriyeli Pirinç Pilavı Pancar Turşusu Mevsim Salatası 680 kcal	Yayla Çorba Sebzeli Tavuk Sote Bulgur Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salatası 665 kcal	Ezogelin Çorba Balık Makarna Kalburabastı Mevsim Salatası 820 kcal	Erişteli Yeşil Mercimek Çorba Kıymalı Pırasa Pirinç Pilavı Yoğurt Mevsim Salatası 690 kcal	Domates Çorba Ekşili Köfte Soslu Spaghetti Haydari Mevsim Salatası 805 kcal
12.10.2026	13.10.2026	14.10.2026	15.10.2026	16.10.2026
Süzme Mercimek Çorba Et Döner Pirinç Pilavı Ayran Mevsim Salatası 795 kcal	Taze Mantar Çorba Kıymalı Pazı Cevizli Erişte Yoğurt Mevsim Salatası 695 kcal	Yayla Çorba Lazanya Zeytinyağlı Brokoli Mevsim Meyvesi Mevsim Salatası 715 kcal	Kıymalı Tarhana Çorba Barbunya Yemeği Fırın Makarna Cacık Mevsim Salatası 855 kcal	Şafak Çorba Limon Soslu Tavuk Nohutlu Pirinç Pilavı Supangle Mevsim Salatası 810 kcal
19.10.2026	20.10.2026	21.10.2026	22.10.2026	23.10.2026
Şehriye Çorba Yeşil Mercimek Yemeği Kıymalı Makarna Çırpılmış Yoğurt Mevsim Salatası 710 kcal	Brokoli Çorba Tavuk Fajita Şehriyeli Pirinç Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salatası 670 kcal	Havuç Çorba Karnıyarık Bulgur Pilavı Ayran Mevsim Salatası 645 kcal	Anadolu Çorba Kıymalı Kabak Kalye Makarna Yoğurt Mevsim Salatası 695 kcal	Ezogelin Çorba Ev Yapımı Hamburger Elma Dilim Patates Limonata Mevsim Salatası 885 kcal
26.10.2026	27.10.2026	28.10.2026	29.10.2026	30.10.2026
Cennet Çorba Etli Kuru Fasulye Havuçlu Pirinç Pilavı Turşu Mevsim Salatası 675 kcal	Sebze Çorba Fırın Tavuk Baget Müceddere Pilavı Zeytinyağlı Portakallı Kereviz Cacık Mevsim Salatası 855 kcal	Süzme Mercimek Çorba Balık Spaghetti Kemalpaşa Tatlısı Mevsim Salatası 820 kcal	**RESMİ TATİL**	Andolez Çorba Kıymalı Karnabahar Makarna Yoğurt Mevsim Salatası 650 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)