



## MARMARA EĞİTİM KURUMLARI İKİNDİ BESLENMESİ HAZİRAN 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
1.06.2026	2.06.2026	3.06.2026	4.06.2026	5.06.2026
PEYNİRLİ BÖREK MEVSİM MEYVESİ	BROWNİE KURABIYE IHLAMUR	KEŞKÜL	MEYVELİ YOĞURT	TAHİNLİ KURABIYE MEVSİM MEYVESİ
255 kcal	155 kcal	200 kcal	180 kcal	210 kcal
8.06.2026	9.06.2026	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026
TUZLU KEK KUŞBURNU	ÜZÜMLÜ KURABIYE MEVSİM MEYVESİ	ÇİKOLATALI YULAF BAR	ALTIN ÇÖREK MEVSİM MEYVESİ	MEYVELİ KEFİR CEVİZ
155 kcal	210 kcal	175 kcal	220 kcal	165 kcal
15.06.2026	16.06.2026	17.06.2026	18.06.2026	19.06.2026
DONDURMA	MUZLU EKMEK IHLAMUR	SUSAMLI ÇUBUK KREM PEYNİR	İKİ RENKLİ KURABIYE MEVSİM MEYVESİ	HAVUÇLU KEK EV YAPIMI LİMONATA
200 kcal	145 kcal	165 kcal	210 kcal	325 kcal
22.06.2026	23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026
MİNİ AÇMA MEVSİM MEYVESİ	KAKAOLU TOPLAR	ELMALI KURABIYE KUŞBURNU	YAŞ PASTA SIKMA PORTAKAL SUYU	TUZLU KURABIYE MEVSİM MEYVESİ
240 kcal	150 kcal	210 kcal	370 kcal	180 kcal

Mevsim Meyveleri: Elma, çilek, kayısı, şeftali, nektarin, erik, karpuz, kiraz, 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), 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)