



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ ŞUBAT 2026

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
2.02.2026	3.02.2026	4.02.2026	5.02.2026	6.02.2026
Brokoli Çorba Etli Nohut Pirinç Pilavı Cacık Mevsim Salata 735 kcal	Yayla Çorba Fesleğen Soslu Tavuk Sote Bulgur Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 680 kcal	Anadolu Çorba Kıymalı Kapuska Arpa Şehriye Pilavı Yoğurt Mevsim Salata 690 kcal	Ezogelin Çorba Balık Spaghetti Kakaolu Şekerpare Mevsim Salata 820 kcal	Domates Çorba Ev Yapımı Hamburger (Ev yap.Hamb. Ekmeği ile) Patates Kızartması Ayrar Mevsim Salata 885 kcal
9.02.2026	10.02.2026	11.02.2026	12.02.2026	13.02.2026
Süzme Mercimek Çorba Et Döner Pirinç Pilavı Ayrar Mevsim Salata 795 kcal	Alaca Çorba Kıymalı Pırasa Peynirli Makarna Yoğurt Mevsim Salata 725 kcal	Şehriye Çorba Tavuk Fajita Mısırlı Pirinç Pilavı Tiramisu Mevsim Salata 800 kcal	Düğün Çorba Barbunya Yemeği Meyhane Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 725 kcal	Cennet Çorba Kıymalı Lazanya Zeytinyağlı Brokoli Ayrar Mevsim Salata 765 kcal
16.02.2026	17.02.2026	18.02.2026	19.02.2026	20.02.2026
Domates Çorba Kıymalı Yeşil Mercimek Sebze Soslu Kuskus Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 765 kcal	Havuç Çorba Etli Burrito Elma Dilim Patates Ev Yapımı Limonata Mevsim Salata 810 kcal	Balkabağı Çorba Fırın Tavuk Baget Pirinç Pilavı Ayrar Mevsim Salata 740 kcal	Ezogelin Çorba Kabak Musakka Bulgur Pilavı Havuç Tarator Mevsim Salata 745 kcal	Tarhana Çorba Balık Erişte Kemalpaşa Tatlısı Mevsim Salata 780 kcal
23.02.2026	24.02.2026	25.02.2026	26.02.2026	27.02.2026
Sebze Çorba Etli Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Pancar Turşusu Mevsim Salata 685 kcal	Bakliyat Çorba Kıymalı Karnabahar Pirinç Pilavı Yoğurt Mevsim Salata 690 kcal	Şehriye Çorba Ekşili Köfte Spaghetti Napoliten Güllac Mevsim Salata 785 kcal	Tavuk Suyu Çorba Orman Kebabı Bulgur Pilavı Haydari Mevsim Salata 770 kcal	Süzme Mercimek Çorba Manti Zeytinyağlı Pırasa Yoğurt Mevsim Salata 790 kcal
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), 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), Filiz Makarna(Merkez/Bolu)