



MARMARA EĞİTİM KURUMLARI YEMEK LİSTESİ ARALIK 2025

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
1.12.2025	2.12.2025	3.12.2025	4.12.2025	5.12.2025
Sebze Çorba Etli Kuru Fasulye Şehriyeli Pirinç Pilavı Turşu Mevsim Salata 710 kcal	Ezogelin Çorba Etli Burrito(Tortilla, jülyen dana eti, domates sos...) Elma Dilim Patates Ayrar Mevsim Salata 875 kcal	Şehriye Çorba Kıymalı Pırasa Soslu Makarna Cacık Mevsim Salata 710 kcal	Şafak Çorba Mantı Zeytinyağlı Pazı Yoğurt Mevsim Salata 810 kcal	Yayla Çorba Mengen Musakka Pirinç Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 740 kcal
8.12.2025	9.12.2025	10.12.2025	11.12.2025	12.12.2025
Domates Çorba Kıymalı Yeşil Mercimek Soslu Spaghetti Yoğurt Mevsim Salata 760 kcal	Anadolu Çorba Tavuk Şinitzel Patates Püresi Ayrar Mevsim Salata 770 kcal	Süzme Mercimek Çorba Mezgit Makarna Helva Mevsim Salata 840 kcal	Balkabağı Çorba Fırında Köfte Patates Pirinç Pilavı Havuç Tarator Mevsim Salata 800 kcal	Tavuk Suyu Çorba Etli Kereviz Erişte Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 700 kcal
15.12.2025	16.12.2025	17.12.2025	18.12.2025	19.12.2025
Ezogelin Çorba Et Döner Pirinç Pilavı Ayrar Mevsim Salata 790 kcal	Brokoli Çorba Soslu Tavuk Baget Müceddere Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 720 kcal	Kıymalı Tarhana Çorba Gemici Usulü Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Kazandibi Mevsim Salata 830 kcal	Şehriye Çorba Kıymalı Kapuska Patatesli Gül Böreği Yoğurt Mevsim Salata 725 kcal	Sebze Çorba Ev Yapımı Pizza Zeytinyağlı Pırasa Ayrar Mevsim Salata 810 kcal
22.12.2025	23.12.2025	24.12.2025	25.12.2025	26.12.2025
Şehriye Çorba Etli Nohut Domatesli Pirinç Pilavı Pancar Turşusu Mevsim Salata 730 kcal	Erişteli Yeşil Mercimek Çorba Tavuklu Orman Kebabı Bulgur Pilavı Ayrar Mevsim Salata 770 kcal	Taze Mantar Çorba Ekşili Köfte Spaghetti Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 780 kcal	Domates Çorba Kıymalı Karnabahar Şehriyeli Pirinç Pilavı Yoğurt Mevsim Salata 725 kcal	Ezogelin Çorba Fırında Somon Balığı Erişte Kalburabastı Mevsim Salata 840 kcal
29.12.2025	30.12.2025	31.12.2025		
Sebze Çorba Etli Barbunya Pirinç Pilavı Cacık Mevsim Salata 745 kcal	Şafak Çorba Kıymalı Kabak Kalye Makarna Ayrar Mevsim Salata 705 kcal	Süzme Mercimek Çorba Hindi Sote İç Pilav Kabak Tatlısı Mevsim Salata 880 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), 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)