



MARMARA EĞİTİM MARMARA ORTAOKULU YEMEK LİSTESİ EKİM 2025

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
		1.10.2025	2.10.2025	3.10.2025
		Şehriye Çorba Tavuk Şinitzel Patates Püresi Ayran Mevsim Salata 710 kcal	Erişteli Yeşil Mercimek Çorba Mevsim Türlü Bulgur Pilavı Cacık Mevsim Salata 780 kcal	Domates Çorba Kıymalı Semizotu Makarna Yoğurt Mevsim Salata 725 kcal
6.10.2025	7.10.2025	8.10.2025	9.10.2025	10.10.2025
Sebze Çorba Etli Nohut Meyhane Pilavı Turşu Mevsim Salata 700 kcal	Ezogelin Çorba Fırın Tavuk Baget Mısırlı Pirinç Pilavı Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 740 kcal	Şafak Çorba Kıymalı Kabak Kalye Bulgur Pilavı Yoğurt Mevsim Salata 725 kcal	Süzme Mercimek Çorba Balık Kuskus Helva Mevsim Salata 840 kcal	Havuç Çorba Ev Yapımı Pizza Zeytinyağlı Karışık Sebze Ayran Mevsim Salata 810 kcal
13.10.2025	14.10.2025	15.10.2025	16.10.2025	17.10.2025
Şehriye Çorba Et Döner Pirinç Pilavı Ayran Mevsim Salata 760 kcal	Tavuk Suyu Çorba Kıymalı Karnabahar Makarna Yoğurt Mevsim Salata 730 kcal	Sebze Çorba Barbunya Yemeği Tavuklu Pirinç Pilavı Elma Kompostosu Mevsim Salata 790 kcal	Domates Çorba Etli Burrito Patates Salatası Ayran Mevsim Salata 800 kcal	Taze Mantar Çorba Mengen Musakka Pirinç Pilavı Cacık Mevsim Salata 705 kcal
20.10.2025	21.10.2025	22.10.2025	23.10.2025	24.10.2025
Şafak Çorba Etli Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Turşu Mevsim Salata 700 kcal	Sebze Çorba Kıymalı Fırın Sebze Meyhane Pilavı Havuç Tarator Mevsim Salata 755 kcal	Ezogelin Çorba Balık Erişte Kakaolu Şekerpare Mevsim Salata 840 kcal	Brokoli Çorba Misket Köfte Şehriyeli Pirinç Pilavı Ayran Mevsim Salata 720 kcal	Yayla Çorba Püre Eşliğinde Tavuk Sote Zeytinyağlı Portakallı Kereviz Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 790 kcal
27.10.2025	28.10.2025	29.10.2025	30.10.2025	31.10.2025
Havuç Çorba Kıymalı Yeşil Mercimek Peynirli Kuskus Mevsim Meyvesi Mevsim Salata 735 kcal	Andolez Çorba Tavuklu Orman Kebabı Bulgur Pilavı Haydari Mevsim Salata 790 kcal	RESMİ TATİL	Süzme Mercimek Çorba Kıymalı Pırasa Makarna Yoğurt Mevsim Salata 725 kcal	Domates Çorba İzmir Köfte Şehriyeli Pirinç Pilavı Çikolatalı Kup Mevsim Salata 830 kcal
Mevsim Meyveleri: Elma, armut, üzüm, mandalina, portakal, muz				