

MAYA YEMEK MENÜSÜ



ŞUBAT 2019 (ISS CATERING)



TARİH	ANA SINIFI, 1,2,3 KAHVALTI	KALORİ	4,5,6,7,8 SINIFLAR KAHVALTI	KALORİ	ÖĞLE YEMEĞİ	KALORİ	ANA SINIFI, 1,2,3,4 İKİNDİ	KALORİ	ETÜT	KALORİ
4.02.2019	MINİ POĞAÇA BEYAZ PEYNİR BAL SİYAH ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	125 68 60 45 5	POĞAÇA BİTKİ ÇAYI	250 5	MERCİMEK ÇORBA İSKENDER KEBAP BULGUR PİLAVI AYRAN SALATA BÜFESİ	120 423 280 76	HAVUÇLU TARÇINLI KEK SÜT	180 114	DEREOTLU PEYNİRLİ SANDVIÇ LİMONATA	300 70
ENERJİ		303		255		899		294		370
5.02.2019	SEBZELİ OMLET LABNE PEYNİR YEŞİL ZEYTİN REÇEL SÜT	183 40 25 60 114	FIRINDA KAŞARLI EKMEK SÜT	274 114	KROTONLU DOMATES ÇORBA İSPANAK YEMEĞİ TEPSİ BÖREĞİ MEYVE SALATA BÜFESİ	109 242 220 60	KURUVASAN BİTKİ ÇAYI	275 5	MEYVE YOĞURT	60 110
ENERJİ		422		388		631		280		170
6.02.2019	KAŞAR PEYNİRİ SİYAH ZEYTİN KURU KAYISI TAHİN PEKMEZ SÜT	70 45 30 87 114	TAH. DOM.PEYNİRLİ SANDVIÇ SÜT	300 114	KIMYONLU KEREVİZ ÇORBA IZGARA KÖFTE SOSLU SPAGETTİ EKLER PASTA SALATA BÜFESİ	165 344 200 191	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK LİMONATA	155 70	YULAFLI PONÇİK BİTKİ ÇAYI	260 5
ENERJİ		346		414		900		225		265
7.02.2019	HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR BAL YEŞİL ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	69 65 60 25 5	ZEYTİNLİ AÇMA BİTKİ ÇAYI	274 5	MANTAR ÇORBA ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI VIŞNE KOMPOSTO SALATA BÜFESİ	135 280 280 70	YAYLA ÇORBA KROTON	129 56	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK PORTAKAL SUYU	155 120
ENERJİ		224		279		765		185		275
8.02.2019	MINİ KEK KAŞAR PEYNİRİ REÇEL SİYAH ZEYTİN SÜT	90 70 60 45 114	HAVUÇLU TARÇINLI KEK MEYVE SUYU	180 90	TARHANA ÇORBA KARNABAHAAR TAVA ERİŞTE KAVURMA KEMALPAŞA TATLISI SALATA BÜFESİ	100 186 220 269	KALEM BÖREK MEYVE SUYU	220 90	MEYVE YOĞURT	60 110
ENERJİ		379		270		775		310		170
11.02.2019	OMLET LABNE PEYNİR YEŞİL ZEYTİN TAHİN PEKMEZ BİTKİ ÇAYI	114 40 25 87 5	ANKARA SİMİDİ BİTKİ ÇAYI	127 5	DOM.TEL ŞEHRİYE ÇORBA TAVUK DÖNER BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BÜFESİ	109 202 280 60	TUZLU ÇUBUK YOĞURT	150 90	CEVİZLİ ÇÖREK BİTKİ ÇAYI	285 5
ENERJİ		271		132		651		240		290
12.02.2019	BAZLAMA TOST DOMATES/ SALATALIK BAL SİYAH ZEYTİN SÜT	137 15 60 45 114	BAZLAMA TOST SÜT	274 114	MERCİMEK ÇORBA GEMİCİ KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI CACIK SALATA BÜFESİ	120 228 280 128	MEYVE KURU PASTA	60 130	KALEM BÖREK TAZE MEYVE SUYU	220 120
ENERJİ		371		388		756		190		340
13.02.2019	HASLANMIŞ YUMURTA LABNE PEYNİR REÇEL YEŞİL ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	69 40 60 25 5	GÖZLEME AYRAN	250 76	EKSİLİ ÇORBA PİLİÇ IZGARA TAVA KUSKUS KAKAOLU SUPANGLE SALATA BÜFESİ	113 267 254 140	ÜZÜMLÜ KEK SÜT	200 114	MEYVE YOĞURT	60 110
ENERJİ		199		326		774		314		170
14.02.2019	MINİ POĞAÇA BEYAZ PEYNİR TAHİN PEKMEZ SİYAH ZEYTİN SÜT	125 68 87 45 114	POĞAÇA SÜT	250 114	TARHANA ÇORBA KIYMALI BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BÜFESİ	100 272 280 76	TATLI/TUZLU KURU PASTA BİTKİ ÇAYI	300 5	MINİ SAKALLI TAZE PORTAKAL SUYU	125 120
ENERJİ		439		364		728		305		245
15.02.2019	MINİ KEK TEREYAĞ BAL YEŞİL ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	90 45 60 25 5	LİMONLU KEK BİTKİ ÇAYI	180 5	EZOĞELİN ÇORBA MANTI SEBZE SOTE TİRAMİSU SALATA BÜFESİ	130 288 100 286	MERCİMEK ÇORBA KROTON	120 56	MEYVE YOĞURT	60 110
ENERJİ		225		185		804		176		170
18.02.2019	HASLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR TAHİN PEKMEZ DOMATES/ SALATALIK SÜT	69 68 87 15 114	SUSAMLI SİMİT SÜT	294 114	DÜĞÜN ÇORBA TAS KEBABİ BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BÜFESİ	150 350 280 60	MEYVE YOĞURT	60 110	CEVİZLİ ÇÖREK BİTKİ ÇAYI	285 5
ENERJİ		353		408		840		170		290
19.02.2019	MINİ TOST REÇEL SİYAH ZEYTİN KURU ÜZÜM BİTKİ ÇAYI	137 60 45 60 5	KAŞARLI TOST BİTKİ ÇAYI	274 5	KROTONLU DOMATES ÇORBA ETLİ TAZE FASULYE FİRIN MAKARNA YOĞURT SALATA BÜFESİ	109 214 271 110	PANKEK/BAL SÜT	241 114	FIRINDA KAŞARLI EKMEK KOMPOSTO	274 70
ENERJİ		307		279		704		355		344
20.02.2019	PATATESLİ OMLET BEYAZ PEYNİR BAL YEŞİL ZEYTİN SÜT	149 68 60 25 114	YUM. SEBZELİ MEKİK LİMONATA	147 70	BROKOLİ ÇORBA PATATES MUSAKKA PARMAK BÖREK TULUMBA TATLISI SALATA BÜFESİ	150 295 220 308	VIŞNELİ KUP KRAKER	259 75	PİŞİ AYRAN	140 76
ENERJİ		416		217		973		334		216
21.02.2019	SUSAMLI SİMİT LABNE PEYNİRİ HAVUÇ/ SALATALIK SİYAH ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	147 40 15 45 5	PİŞİ BİTKİ ÇAYI	140 5	ROMEN ÇORBA KIŞ TÜRLÜSÜ PİRİNÇ PİLAVI AYRAN SALATA BÜFESİ	150 215 280 76	EZOĞELİN ÇORBA SUSAMLI ÇUBUK	130 150	LİMONLU KEK SÜT	200 114
ENERJİ		252		145		721		280		314
22.02.2019	MINİ KEK KAŞAR PEYNİRİ BAL YEŞİL ZEYTİN SÜT	90 70 60 25 114	KAKAOLU KEK SÜT	180 114	MERCİMEK ÇORBA HAŞANPAŞA KÖFTE PEYNİRLİ MAKARNA KAZANDİBİ SALATA BÜFESİ	120 282 230 175	DOM.PEYNİRLİ SANDVIÇ BİTKİ ÇAYI	300 5	MEYVE YOĞURT	60 110
ENERJİ		359		294		807		305		110
25.02.2019	PEYNİRLİ OMLET TAHİN PEKMEZ HAVUÇ/ SALATALIK SİYAH ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	183 87 15 45 5	PEYNİRLİ SANDVIÇ BİTKİ ÇAYI	300 5	SÜTLÜ İSPANAK ÇORBA MANTARLI ET SOTE BULGUR PİLAVI MEYVE SALATA BÜFESİ	150 253 280 60	MERCİMEK ÇORBA KROTON	120 56	TATLI TUZLU KURU PASTA BİTKİ ÇAYI	300 5
ENERJİ		335		305		743		176		305
26.02.2019	MINİ TOST KURU KAYISI REÇEL YEŞİL ZEYTİN SÜT	137 30 60 25 114	BEYAZ PEYNİRLİ TOST SÜT	205 114	MENGEN ÇORBA EGE USULÜ KABAK TEPSİ BÖREĞİ YOĞURT SALATA BÜFESİ	72 239 220 110	PORTAKALLI KEK BİTKİ ÇAYI	200 5	MINİ PIZZA EV YAPIMI MEYVE SUYU	302 120
ENERJİ		366		319		641		205		422
27.02.2019	HASLANMIŞ YUMURTA KAŞAR PEYNİRİ SİYAH ZEYTİN TAHİN PEKMEZ SÜT	69 70 45 87 114	GÖZLEME AYRAN	250 74	ARPA ŞEHRİYE ÇORBA PİLİÇ PİRZOLA ERİŞTE KAVURMA KARIŞIK HOŞAF SALATA BÜFESİ	109 267 220 70	MEYVE TUZLU ÇUBUK	60 150	ELMALI TART SÜT	175 114
ENERJİ		385		324		666		210		289
28.02.2019	MINİ POĞAÇA LABNE PEYNİR HAVUÇ/ SALATALIK SİYAH ZEYTİN BİTKİ ÇAYI	25 40 15 45 5	POĞAÇA BİTKİ ÇAYI	250 5	SAFAK ÇORBA BARBUNYA YEMEĞİ PİRİNÇ PİLAVI HAŞAŞLI REVANI SALATA BÜFESİ	114 283 280 260	DOMATES ÇORBA KROTON	109 56	SİMİT MEYVE SUYU	294 90
ENERJİ		130		255		937		165		384