

# ISS CATERING

## MAYA OKULLARI OCAK AYI YEMEK MENÜSÜ



TARİH	ANASINIFI 1,2,3 KAHVALTI	4,5,6,7,8 SINIFLAR KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ANASINIFI, 1,2,3,4 İKİNDİ	ETÜT
02.01.2019	MİNİ POĞAÇA 125 BEYAZ PEYNİR 68 BAL 60 SİYAH ZEYTİN 45 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 303 kkal	POĞAÇA 250 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 255 kkal	MERCİMEK ÇORBA 120 TAVUK DÖNER 309 PİRİNÇ PILAVI 280 AYRAN 76 SALATA BÜFESİ Toplam 765 kkal	HAV. TAR. KEK 180 SÜT 114 Toplam 294 kkal	DER. PEY.SA300 LİMONATA 70 Toplam 370 kkal
03.01.2019	SEBZELİ OMLET 130 LABNE PEYNİR 40 YEŞİL ZEYTİN 25 REÇEL 60 SÜT 114 Toplam 369 kkal	FİRİNDA KAŞ. EKMEK 274 SÜT 114 Toplam 388 kkal	DÜĞÜN ÇORBA 150 KIYMALI FIRIN PATATES 295 PEYNİRLİ MAKARNA 230 MEYVE 60 SALATA BÜFESİ Toplam 735 kkal	KURUVASAN 275 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 280 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Toplam 170 kkal
04.01.2019	KAŞAR PEYNİRİ 70 SİYAH ZEYTİN 45 KURU KAYISI 30 TAHİN PEKMEZ 87 SÜT 114 Toplam 346 kkal	TAH. DOM.PEY. SAND.300 SÜT 114 Toplam 414 kkal	EZOĞELİN ÇORBA 130 MANTI 288 Z.YAĞLI KEREVİZ 140 MOZAIK PASTA 260 SALATA BÜFESİ Toplam 818 kkal	TAH. PEK. EK. 87 LİMONATA 70 Toplam 157 kkal	YULAF. PON. 260 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 265 kkal
07.01.2019	HAŞLANMIŞ YUM 69 BEYAZ PEYNİR 60 BAL 60 YEŞİL ZEYTİN 25 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 219 kkal	ZEYTİNLİ AÇIMA 270 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 275 kkal	EZME SEBZE ÇORBA 152 ET TİRİT 350 BULGUR PILAVI 280 AYRAN 76 SALATA BÜFESİ Toplam 858 kkal	YAYLA ÇOR. 129 KROTON 60 Toplam 189 kkal	TAH. PEK. EK. 75 POR. SUYU 120 Toplam 195 kkal
08.01.2019	MİNİ KEK 90 KAŞAR PEYNİRİ 70 REÇEL 60 SİYAH ZEYTİN 45 SÜT 114 Toplam 379 kkal	HAVUÇLU TARÇ. KEK 180 MEYVE SUYU 90 Toplam 270 kkal	DOMATES ÇORBA 169 İSPANAK YEMEĞİ 146 TEPSİ BÖREĞİ 220 YOĞURT 110 SALATA BÜFESİ Toplam 645 kkal	MISIR GEV. 76 SÜT 114 Toplam 114 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Toplam 170 kkal
09.01.2019	OMLET 114 LABNE PEYNİR 40 YEŞİL ZEYTİN 25 TAHİN PEKMEZ 87 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 271 kkal	ANKARA SİMİDİ 127 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 132 kkal	HAVUÇ ÇORBA 152 İZMİR KÖFTE 320 ERİŞTE KAVURMA 220 KARIŞIK HOŞAF 70 SALATA BÜFESİ Toplam 762 kkal	TUZLU ÇUB. 130 YOĞURT 110 Toplam 240 kkal	CEVİZLİ ÇÖR. 285 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 290 kkal
10.01.2019	BAZLAMA TOST 137 DOMATES/SALATALIK 15 BAL 60 SİYAH ZEYTİN 45 SÜT 114 Toplam 371 kkal	BAZLAMA TOST 137 SÜT 114 Toplam 251 kkal	BROKOLİ ÇORBA 135 GEMİCİ KURU FASULYE 228 PİRİNÇ PILAVI 280 CACIK 128 SALATA BÜFESİ Toplam 771 kkal	MEYVE 60 KURU PASTA 130 Toplam 190 kkal	KALEM BÖ. 220 TAZE MEYVE SUYU 120 Toplam 340 kkal
11.01.2019	HAŞLANMIŞ YUM. 69 LABNE PEYNİR 40 REÇEL 60 YEŞİL ZEYTİN 25 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 259 kkal	GÖZLEME 250 AYRAN 76 Toplam 326 kkal	DOM.TEL.ŞEHRİYE ÇORBA 109 PİLİÇ BAGET 243 SEBZE SOTE 100 KAZANDİBİ 286 SALATA BÜFESİ Toplam 738 kkal	ÜZÜMLÜ KEK 180 SÜT 114 Toplam 294 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Toplam 170 kkal
14.01.2019	MİNİ POĞAÇA 125 BEYAZ PEYNİR 69 TAHİN PEKMEZ 87 SİYAH ZEYTİN 45 SÜT 114 Toplam 440 kkal	POĞAÇA 250 SÜT 114 Toplam 364 kkal	NANELİ YOĞURT ÇORBA 100 ÇİFTLİK KEBABİ 281 BULGUR PILAVI 280 MEYVE 60 SALATA BÜFESİ Toplam 721 kkal	KALEM BÖR. 220 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 225 kkal	MİNİ SAKALLI 125 TZ. POR. SU 120 Toplam 245 kkal
15.01.2019	MİNİ KEK 90 TEREYAĞ 45 BAL 60 YEŞİL ZEYTİN 45 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 245 kkal	LİMONLU KEK 180 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 185 kkal	TARHANA ÇORBA 100 ETLİ KABAK DOLMA 239 MİLFÖY BÖREĞİ 220 LİMONATA 70 SALATA BÜFESİ Toplam 629 kkal	MER. ÇORBA 120 KROTON 60 Toplam 180 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Toplam 170 kkal

# ISS CATERING

## MAYA OKULLARI OCAK AYI YEMEK MENÜSÜ



TARİH	ANASINIFI 1,2,3 KAHVALTI	4,5,6,7,8 SINIFLAR KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ANASINIFI, 1,2,3,4 İKİNDİ	ETÜT
16.01.2019	HAŞLANMIŞ YUM. 69 BEYAZ PEYNİR 60 TAHİN PEKMEZ 87 DOMATES/SALATALIK 15 SÜT 114 Toplam 345 kkal	SUSAMLI SİMİT 147 SÜT 114 Topalm 261 kkal	SÜTLÜ İSPANAK ÇOR. 135 PÜRELİ ROSTO KÖFTE 320 KUSKUS 254 HALKA TATLISI 274 SALATA BÜFESİ Topalm 983 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Topalm 170 kkal	GEV. ÇÖREK 285 BİTKİ ÇAYI 5 Topalm 290 kkal
17.01.2019	MINİ TOST 137 REÇEL 60 SİYAH ZEYTİN 45 KURU ÜZÜM 60 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 307 kkal	KAŞARLI TOST 137 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 142 kkal	MANTAR ÇORBA 135 ETLİ NOHUT 280 MELEK PILAVI 280 AYRAN 70 SALATA BÜFESİ Toplam 765 kkal	PANKEK/BAL 241 SÜT 114 Toplam 355 kkal	FIR. KAŞ. EK. 274 KOMPOSTO 70 Toplam 344 kkal
18.01.2019	PATATESLİ OMLET 149 BEYAZ PEYNİR 69 BAL 60 YEŞİL ZEYTİN 45 SÜT 114 Toplam 437 kkal	YUM. SEBZELİ MEKİK 147 LİMONATA 70 Toplam 217 kkal	SENE SONU KAHVALTISI		