

MAYA YEMEK MENÜSÜ

Eylül 2024

MAYA
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖÖLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT	ETÜT	ENERJİ	K.HİDRAT
9.09.2024	TEREYAĞ	72	0	MERCİMEK ÇORBA	110	18						
	BAL	64	17	ET DÖNER(garni)	339	59	KAKAOLU KEK	180	15	MEYVE	60	0
	KAŞAR PEYNİRİ	51	0	BULGUR PILAVI	172	27	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	TUZLU ÇUBUK	80	2
	SIYAH ZEYTİN	23	1	AYRAN	74	5						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	YOĞURTLU SEMİZOTU	52	6						
10.09.2024				ÇOBAN SALATA	52	8						
	ENERJİ	215	18	TARHANA ÇORBA	799	123		185	15		140	2
	SEBZELİ OMLET	183	18	KARNİYARİK	121	10	POĞAÇA	125	20	YOĞURT	92	7
	LABNE PEYNİR	40	0	PIRİNC PILAVI	262	44	DOMATES/SALATALIK	15	6	GALETA	98	10
	RECEL	60	18	MEYVE	60	*						
11.09.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	MAKARNA SALATA	94	18						
	SÜT	88	9	BAHÇE SALATA	22	1						
	ENERJİ	394	46	KROTONLU DOMATES ÇORBA	750	82		140	26		190	17
	SİMİT	125	25	HAMBURGER	221	15	PONÇIK	185	20	GÖZLEME	175	22
	KARPER PEYNİR	27	0	ELMA DİLİM PATATES	150	20	EY YAPIMI MEYVE SUYU	60	0	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0
12.09.2024	DOMATES/SALATALIK	15	6	LİMONATA	100	10						
	SIYAH ZEYTİN	23	1	KARIŞIK SALATA	31	4						
	ELMA ÇAYI	5	0	EZME SALATA	81	13						
	ENERJİ	195	32	NANELİ YOĞURT ÇORBA	646	71		245	20		180	22
	MENEMEN	105	5	KURU FASULYE YEMEĞİ	186	16						
13.09.2024	BEYAZ PEYNİR	50	1	PIRİNC PILAVI	194	20	PİŞİ	180	25	MEYVE	60	0
	TAHİN PEKMEZ	87	9	DONDURMA	262	44	ELMA ÇAYI	5	0	TUZLU ÇUBUK	80	2
	YEŞİL ZEYTİN	23	1	ÇOBAN SALATA	104	12						
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	KARIŞIK TURŞU	52	8						
	ENERJİ	270	16	TEL SEHRIYE ÇORBA	834	106		185	25		140	2
14.09.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	96	1	CİTİR TAVUK	190	25	MEYVE.LI YOĞURT	96	11	KRUVASAN	185	20
	KAŞAR PEYNİRİ	51	0	SPAGETTİ NAPOLİTEN	213	15	GALETA	98	10	HAVUÇ/SALATALIK	15	0
	RECEL	60	18	RUS SALATAS	280	30						
	SIYAH ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	184	22						
	SÜT	88	9	997 102	110	10						
15.09.2024	ENERJİ	318	29	MERCİMEK ÇORBA	20	0		194	21		200	20
	MİNİ POĞAÇA	125	25	ADANA KEBAP	110	18						
	DOMATES/SALATALIK	100	7	BULGUR PILAVI	478	2	MEYVE	60	0	YOĞURT	92	7
	KARPER PEYNİR	27	0	AYRAN	172	27	SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	80	2	GALETA	98	10
	KARIŞIK ZEYTİN	20	0	ÇOBAN SALATA	74	5						
16.09.2024	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	ZY.TAZE FASULYE	52	8						
	ENERJİ	277	32	935 67	49	7		140	2		190	17
	TEREYAĞ	72	0	AYRAN AŞI(soğuk çorba)	126	14						
	BAL	64	17	FİRİN PATATES MUSAKKA	235	20	HAVUÇ TOPLARI	110	10	KAKAOLU KEK	180	15
	BEYAZ PEYNİR	50	1	ERİŞTE KAVURMA	207	38	SÜT	120	9	LİMONATA	80	10
17.09.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	MEYVE	60	*						
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	KARIŞIK TURŞU	36	6						
	ENERJİ	214	19	YEŞİL SALATA	41	3		230	19		260	25
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	96	1	EZOĞELİN ÇORBA	705	81						
	KAŞAR PEYNİRİ	51	0	MANTI	91	12	MEYVE	60	0	PİŞİ	180	25
18.09.2024	RECEL	60	18	SEBZE BUKETİ	339	59	TUZLU KURABIYE	80	2	VİŞNELİ KOMPOSTO	27	3
	YEŞİL ZEYTİN	23	1	DONDURMA	88	11						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	KISIR	104	12						
	ENERJİ	235	20	ÇOBAN SALATA	162	29						
	SİMİT	125	25	NANELİ YOĞURT ÇORBA	52	8		140	2		207	28
19.09.2024	LABNE PEYNİR	40	0	IZGARA KÖFTE(köz.domates biber)	186	16	YOĞURT	97	2	MISIR GEVREĞİ	115	22
	HAVUÇ/SALATALIK	15	6	DOMATES SOSLU MAKARNA	334	9	GALETA	98	10	SÜT	88	9
	SIYAH ZEYTİN	23	1	EKLER PASTA	280	30						
	SÜT	88	9	ÇİĞ KÖFTE	239	22						
	ENERJİ	291	41	MEVSİM SALATA	181	33		195	12		203	31
20.09.2024	OMLET	183	18	KROTONLU DOMATES ÇORBA	1251	114						
	BEYAZ PEYNİR	50	1	PİLİÇ BAGET(garnili)	63	9	GÖZLEME	175	22	KURUVASAN	185	20
	TAHİN PEKMEZ	87	9	BULGUR PILAVI	306	3	ELMA ÇAYI	5	0	HAVUÇ /SALATALIK	15	0
	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AYRAN	172	27						
	ELMA ÇAYI	5	0	ÇOBAN SALATA	74	5						
21.09.2024	ENERJİ	348	29	KARIŞIK TURŞU	52	8		180	22		200	20
	MENEMEN	105	5	MANTAR ÇORBA	703	58						
	BAL	60	17	BAHÇIVAN KEBABI	133	10	ÜZÜMLÜ KEK	100	10	GÖZLEME	175	22
	KAŞAR PEYNİRİ	51	0	PIRİNC PILAVI	242	11	DOMATES/SALATALIK	125	20	KUŞBURNU ÇAYI	5	0
	SIYAH ZEYTİN	23	1	MEYVE	249	48						
22.09.2024	SÜT	88	9	YOĞURTLU SALATALIK	60	*						
	ENERJİ	327	32	AKDENİZ SALATA	20	0						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	96	1	TARHANA ÇORBA	724	69		225	30		180	22
	KARPER PEYNİR	27	0	TAZE FASULYE YEMEĞİ	121	10	POĞAÇA	125	20	MEYVE	60	*
	RECEL	60	18	SU BÖREĞİ	136	11	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	SAKALLI POĞAÇA	125	20
23.09.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	YOĞURT	229	25						
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	MAKARNA SALATA	92	7						
	ENERJİ	211	20	ÇOBAN SALATA	94	18						
	SİMİT	125	25	MERCİMEK ÇORBA	52	8						
	BEYAZ PEYNİR	50	1	İZMİR KÖFTE	724	79	YUMURTALI EKMEK	174	20	MISIR GEVREĞİ	115	22
24.09.2024	DOMATES/SALATALIK	15	6	PEYNİRLİ MAKARNA	196	6	IHLAMUR ÇAYI	5	0	SÜT	120	9
	KARIŞIK ZEYTİN	23	1	MOZALIK PASTA	191	31						
	SÜT	88	9	YOĞURTLU SEMİZOTU	368	42						
	ENERJİ	301	42	KARIŞIK TURŞU	52	6		179	20		235	31
	SEBZELİ OMLET	100	2	DÜĞÜN ÇORBA	36	6						
25.09.2024	TAHİN PEKMEZ	87	9	PATLICAN MUSAKKA	953	109	MEYVE	60	0	PİŞİ	180	25
	LABNE PEYNİR	40	0	MELEK PILAVI	100	10	TUZLU KURABIYE	82	2	KUŞBURNU ÇAYI	5	0
	SIYAH ZEYTİN	23	1	CACIK	124	5						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	ÇOBAN SALATA	249	48						
	ENERJİ	255	12	EZME SALATA	41	3		142	2		185	25
26.09.2024	MİNİ POĞAÇA	125	20	EZOĞELİN ÇORBA	81	13						
	BEYAZ PEYNİR	50	1	TAVUK DÖNER	647	87	YOĞURT	92	7	SAKALLI POĞAÇA	125	20
	RECEL	60	18	BULGUR PILAVI	91	12	GALETA	0	10	IHLAMUR ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	23	1	MEYVE	149	7						
	SÜT	88	9	ŞEF SALATASI	172	27						
27.09.2024	ENERJİ	221	29	ZY.BROKOLİ	60	*		0	17		130	20
	TEREYAĞ	72	0	MERCİMEK ÇORBA	52	5						
	BAL	60	17	NOHUT YEMEĞİ	464	43	TAHİN PEMEZLİ EKMEK	87	9	MEYVE	60	*
	KAŞAR PEYNİRİ	51	0	PIRİNC PILAVI	91	17	ELMA ÇAYI	5	0	UN KURABIYESİ	82	2
	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AYRAN	322	41						
28.09.2024	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	KARIŞIK TURŞU	249	48						
	ENERJİ	139	18	DOMATES/SALATALIK SÖĞÜŞ	74	5		5	9		142	2
					36	6						
					100	7						
					781	107						