

MAYA YEMEK MENÜSÜ

Ekim 2024

MAYA
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT	ETÜT	ENERJİ	K.HİDRAT	
1.10.2024	MİNİ POĞAÇA	250	25	DOMATES ÇORBA	120	15							
	BEYAZ PEYNİR	60	0	ETLİ BİBER DOLMA(yoğurt)	250	22	PANKEK/BAL	250	35	DOMATESLİ KASARLI SANDVIÇ	149	18	
	REÇEL	60	15	PARMAK BÖREK	280	30	SÜT	115	9	ELMA ÇAYI	5	0	
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15							
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	PATATES SALATA	60	15							
ENERJİ		420	40	MEVSİM SALATA	50	0			365	44		154	18
2.10.2024	SEBZELİ OMLET	100	1	EZOĞELİN ÇORBA	105	15							
	LABNE PEYNİR	70	0	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	334	12	POĞAÇA	250	25	YOĞURT	115	9	
	REÇEL	60	15	SPAGETTİ NAPOLİTEN	250	25	DOMATES/SALATALIK	20	0	UN KURABİYESİ	210	36	
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	AYRAN	60	6							
	SÜT	115	9	ÇOBAN SALATA	50	0							
ENERJİ		390	25	HAVUÇ TARATOR	150	8			270	25		325	45
3.10.2024	SİMİT	280	45	MERCİMEK ÇORBA	150	15							
	KARPER PEYNİR	60	0	SEBZELİ PİZZA	280	35	MEYVE	100	15	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	180	30	
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ELMA DİLİM PATATES	150	15	MİNİ POĞAÇA	250	25	SÜT	115	9	
	SİYAH ZEYTİN	45	0	LİMONATA	100	14							
	ELMA ÇAYI	5	0	BAHÇE SALATA	30	0							
ENERJİ		410	45	KISIR	150	13			350	40		295	39
4.10.2024	PATATESLİ OMLET	150	15		860	92							
	BEYAZ PEYNİR	70	1	SÜRPRİZ GÜN			PIŞI	180	25	MUZ	100	18	
	TAHİN PEKMEZ	75	8				LİMONATA	100	14	SÜT	115	9	
	YEŞİL ZEYTİN	45	0										
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0										
ENERJİ		345	24		0	0			280	39		215	27
7.10.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	EZOĞELİN ÇORBA	105	15							
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	SEBZELİ TAVUK GİŞ	300	5	MEYVE	100	15	KAKAOULU KEK	200	20	
	REÇEL	60	15	BULGUR PİLAVI	250	25	GALETA	100	20	IHLAMUR ÇAYI	5	0	
	SİYAH ZEYTİN	45	0	AYRAN	60	6							
	SÜT	115	9	YEŞİL SALATA	40	0							
ENERJİ		370	24	HAVUÇ BORANI	150	15			200	35		205	20
8.10.2024	OMLET	100	0	NANELİ YOĞURT ÇORBA	120	15							
	BEYAZ PEYNİR	70	0	KURU FASULYE YEMEĞİ	300	15	MISIR GEVREĞİ	115	22	MİNİ GÖZLEME	120	17,5	
	DOMATES/SALATALIK	30	0	MELEK PİLAVI	250	25	SÜT	120	9	KOMPOSTO	94	18	
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	CACIK	100	6							
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	KARIŞIK TÜRŞÜ	50	0							
ENERJİ		250	0	MAKARNA SALATA	150	24			235	31		214	35,5
9.10.2024	MİNİ POĞAÇA	250	25	TARHANA ÇORBA	110	15							
	TAHİN PEKMEZ	75	8	SAHAR KÖFTE	300	12	HAVUÇLU KEK	220	22	MEYVE	100	15	
	KARPER PEYNİR	70	0	ERİŞTE KAVURMA	250	10	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	YOĞURT	115	9	
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	KAKAOULU SUPANGLE	250	22							
	SÜT	115	9	ÇOBAN SALATA	50	0							
ENERJİ		555	42	YOĞURTLU KÖZ BİBER	70	6			225	22		215	24
10.10.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	MERCİMEK ÇORBA	150	15							
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	BEZELİ YEMEĞİ	252	16	GÖZLEME	200	25	MISIR GEVREĞİ	115	22	
	REÇEL	60	15	ARPA ŞEHRİYLELİ PİRİNÇ PİLAVI	250	25	DOMATES/SALATALIK	20	0	SÜT	115	9	
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15							
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	PATATES SALATA	110	12							
ENERJİ		260	15	TERE ROKA SÖĞÜŞ	20	0			220	25		230	31
11.10.2024	SİMİT	280	45	MANTAR ÇORBA	120	15							
	BEYAZ PEYNİR	60	0	ANKARA TAVA	200	18	MERCİMEK KÖFTE(yeşillik)	194	15	MEYVE	100	15	
	DOMATES/SALATALIK	20	0	KARIŞIK KIZARTMA	230	10	LAVAŞ	185	20	MİNİ SAKALLI	250	25	
	SİYAH ZEYTİN	45	0	TRAMISU	230	30							
	SÜT	5	0	MISIRLI HAVUÇ SALATA	60	0							
ENERJİ		410	45	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	110	10			379	35		350	40
14.10.2024	OMLET	100	0	DOM TEL ŞEHRİYE ÇORBA	110	15							
	LABNE PEYNİR	70	0	ÇÖKERTME KEBABİ	350	28	HAVUÇ TOPLARI	200	20	KURUVASAN	210	20	
	REÇEL	60	15	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	250	25	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	SÜT	115	9	
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15							
	ELMA ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	50	0							
ENERJİ		280	15	ACILI EZME	60	0			205	20		325	29
15.10.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	TARHANA ÇORBA	120	15							
	BEYAZ PEYNİR	70	0	FIRIN PATATES MUSAKKA	300	20	MEYVE	100	15	BAZLAMA TOST	200	25	
	REÇEL	60	15	PEYNİRLİ MAKARNA	250	20	GALETA	100	18	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MAGNOLYA TATLISI	200	20							
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	YOĞURTLU SALATALIK	120	10							
ENERJİ		260	15	AKDENİZ SALATA	50	0			200	18		205	25
16.10.2024	SİMİT	280	45	MERCİMEK ÇORBA	1040	85							
	KARPER PEYNİR	60	0	İZGARA KÖFTE(domates-biber)	227	8	KURUVASAN	210	20	MEYVE	100	15	
	DOMATES/SALATALIK	20	0	BULGUR PİLAVI	250	25	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	80	15	
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	AYRAN	60	6							
	SÜT	115	9	ÇOBAN SALATA	50	0							
ENERJİ		520	54	KARIŞIK TÜRŞÜ	50	0			215	20		180	30
17.10.2024	SEBZELİ OMLET	100	1	NANELİ YOĞURT ÇORBA	120	15							
	TAHİN PEKMEZ	75	8	NOHUT YEMEĞİ	300	15	PIŞI	180	25	MISIR GEVREĞİ	115	22	
	LABNE PEYNİR	60	0	MELEK PİLAVI	250	25	IHLAMUR ÇAYI	5	0	SÜT	115	9	
	SİYAH ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15							
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	60	0							
ENERJİ		285	9	MERCİMEK KÖFTE	195	15			185	25		230	31
18.10.2024	BAZLAMA TOST	200	25	MANTAR ÇORBA	120	15							
	DOMATES/SALATALIK	20	0	KÖRİ SOSLU TAVUK	221	5	SADE KEK	200	20	MEYVE	100	15	
	REÇEL	60	15	KUSKUS	230	22	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	MİNİ PİZZA	200	24	
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	YOĞURT	115	9							
	SÜT	115	9	BAHÇE SALATA	60	0							
ENERJİ		440	49	TURP SALATA	20	0			205	20		300	39
21.10.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	TARHANA ÇORBA	120	15							
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	TAS KEBABİ	300	15	MEYVELİ YOĞURT	120	15	SAKALLI POĞAÇA	250	25	
	BAL	60	15	BULGUR PİLAVI	250	25	SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	80	15	IHLAMUR ÇAYI	5	0	
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	AYRAN	60	6							
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	50	0							
ENERJİ		180	15	ZY.BORKOLİ	60	5			80	30		255	25
22.10.2024	TEREYAĞ	60	0	EZOĞELİN ÇORBA	105	15							
	BAL	60	15	KARNABAHAR TAVA	256	8	MEYVE	100	15	GÖZLEME	8	22	
	KAŞAR PEYNİRİ	60	0	SOSLU MAKARNA	260	25	GALETA	100	18	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	
	SİYAH ZEYTİN	45	0	EKLER PASTA	260	20							
	SÜT	115	9	AKDENİZ SALATA	50	0							
ENERJİ		340	24	KARIŞIK TÜRŞÜ	60	0			200	33		27	25
23.10.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	DOMATES ÇORBA	120	15							
	BEYAZ PEYNİR	70	0	HAMBURGER KÖFTE	350	30	POĞAÇA	250	25	MUZ	100	18	
	REÇEL	60	15	ELMA DİLİM PATATES	200	15	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	GALETA	100	18	
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	LİMONATA	100	14							
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	KISIR	150	12							
ENERJİ		260	15	MEVSİM SALATA	50	0			255	25		200	36
24.10.2024	SİMİT	280	45	MERCİMEK ÇORBA	120	15							
	KARPER PEYNİR	60	0	İSPANAK YEMEĞİ(yoğurt)	228	12	YUMURTALİ EKMEK	150	15	MISIR GEVREĞİ	115	22	
	DOMATES/SALATALIK	20	0	SU BÖREĞİ	200	17	IHLAMUR ÇAYI	5	0	SÜT	115	9	
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15							
	SÜT	115	9	MERCİMEK KÖFTE	194	15							
ENERJİ		520	54	MISIRLI HAVUÇ SALATA	60	5			155	15		230	31
25.10.2024	SEBZELİ OMLET	100	1	NANELİ YOĞURT ÇORBA	120	15							
	TAHİN PEKMEZ	75	8	PİLİÇ PİRZOLA(patates ile)	250	15	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	180	20	MEYVE	100	15	
	LABNE PEYNİR	60	0	ARPA ŞEHRİYLELİ PİRİNÇ PİLAVI	280	25	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	GALETA	100	18	
	SİYAH ZEYTİN	45	0	MOZAIK PASTA	330	40							
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	PATATES SALATA	150	15							