

MAYA YEMEK MENÜSÜ

Kasım 2024

MAYA
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖÖLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT	ETÜT	ENERJİ	K.HİDRAT	
1.11.2024	MINİ POĞAÇA	250	25	TARHANA ÇORBA	200	15	PANKEK/BAL SÜT	250 115	35 9	DOMATESLİ KAŞARLI SANDVIÇ ELMA ÇAYI	200 5	18 0	
	BEYAZ PEYNİR	60	0	TAVUK DÖNER(domates biber ile)	350	0							
	REÇEL	60	15	MELEK PİLAVI	280	30							
	KARIŞIK ZEYTİN IHLAMUR ÇAYI	45 5	0 0	AVRAN MAKARNA SALATA MEVSİM SALATA	100 200 50	6 20 0							
ENERJİ				1180	71				365	44		205	18
4.11.2024	SEBZELİ OMLET	100	1	MERCİMEK ÇORBA	200	15	POĞAÇA DOMATES/SALATALIK	250 20	25 0	YOĞURT UN KURABİYESİ	115 210	9 36	
	LABNE PEYNİR	70	0	ETLİ GÜVEÇ	350	12							
	REÇEL	60	15	PIRINÇ PİLAVI	260	30							
	YEŞİL ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	MEYVE AKDENİZ SALATA HAVUÇ TARATOR	70 50 150	15 0 8							
ENERJİ				1060	80				270	25		325	45
5.11.2024	SİMİT	390	25	KROTONLU DOMATES ÇORBA	270	22	MEYVE MINİ POĞAÇA	70 250	15 25	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK SÜT	180 115	30 9	
	KARPER PEYNİR	70	0	ISPANAK YEMEĞİ	280	0							
	DOMATES/SALATALIK	20	0	GÜL BÖREĞİ	300	35							
	SİYAH ZEYTİN ELMA ÇAYI	45 5	0 0	KARIŞIK KOMPOSTO BAHÇE SALATA KISIR	100 30 150	14 0 13							
ENERJİ				1130	84				320	40		295	39
6.11.2024	TEREYEG	150	15	MANTAR ÇORBA	200	15	PIŞI LIMONATA	180 100	25 14	MUZ SÜT	100 115	18 9	
	BAL	60	15	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	300	15							
	BEYAZ PEYNİR	70	0	CEVİZLİ ERİŞTE	260	30							
	KARIŞIK ZEYTİN BOĞURTLAN ÇAYI	45 5	0 0	KAKAOLU SUPANGLA TURP SÖĞÜŞ RUS SALATA	250 50 120	35 0 10							
ENERJİ				1180	105				280	39		215	27
7.11.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15	MEYVE GALETA	70 100	15 18	KAKAOLU KEK IHLAMUR ÇAYI	200 5	20 0	
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	KURU FASULYE YEMEĞİ	250	23							
	REÇEL	60	15	PIRINÇ PİLAVI	260	30							
	SİYAH ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	ÇAÇIK KARIŞIK TURŞU MEVSİM SALATA	60 50 50	6 0 0							
ENERJİ				870	74				170	33		205	20
8.11.2024	MINİ POĞAÇA	250	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15	MISIR GEVREĞİ SÜT	115 115	22 9	MINİ GÖZLEME KOMPOSTO	220 95	22 15	
	BEYAZ PEYNİR	70	0	PİLİÇ BAGET(patates garnii)	300	15							
	DOMATES/SALATALIK	30	0	SPAGETTI NAPOLITEN	260	30							
	YEŞİL ZEYTİN KUŞBURNU ÇAYI	45 5	0 0	MEYVE KISIR BAHÇE SALATA	70 150 50	15 13 0							
ENERJİ				1030	88				230	31		315	37
11.11.2024			ARA TATİL										
12.11.2024			ARA TATİL										
13.11.2024			ARA TATİL										
14.11.2024			ARA TATİL										
15.11.2024			ARA TATİL										
18.11.2024													
18.11.2024	SİMİT	280	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15	KRUVASAN BOĞURTLAN ÇAYI	210 5	20 0	MEYVE SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	100 80	15 15	
	KARPER PEYNİR	70	0	HAMBURGER KÖFTE	300	45							
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ELMA DİLİM PATATES	250	15							
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	AVRAN MERCİMEK KÖFTE MEVSİM SALATA	100 150 50	6 15 0							
ENERJİ				1050	96				215	20		180	30
19.11.2024	SEBZELİ OMLET	100	1	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15	PIŞI IHLAMUR ÇAYI	180 5	25 0	MISIR GEVREĞİ SÜT	115 115	22 9	
	TAHİN PEKMEZ	75	8	NOHUT YEMEĞİ	300	15							
	LABNE PEYNİR	70	0	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	250	25							
	SİYAH ZEYTİN IHLAMUR ÇAYI	45 5	0 0	MEYVE KARIŞIK TURŞU ZY.BROKOLİ	70 60 150	15 0 0							
ENERJİ				1030	70				185	25		230	31
20.11.2024	BAZLAMA TOST	200	25	EZOĞELİN ÇORBA	200	15	SADE KEK KUŞBURNU ÇAYI	200 5	20 0	MEYVE MINİ PIZZA	100 200	15 24	
	DOMATES/SALATALIK	20	0	MANTI	250	30							
	REÇEL	60	15	SEBZE GRATEN	150	0							
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	SÜTLAÇ KISIR	200 150	30 15							
ENERJİ				1000	90				205	20		300	39
21.11.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	TARHANA ÇORBA	200	15	MERCİMEK KÖFTE YEŞİLLİK LAVAŞ	150 80	15 15	SAKALLI POĞAÇA IHLAMUR ÇAYI	250 5	25 0	
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	TAS KEBABİ	300	15							
	KARIŞIK ZEYTİN	60	15	BULGUR PİLAVI	260	30							
	KUŞBURNU ÇAYI	45 5	0 0	MEYVE MEVSİM SALATA YOĞURTLU KÖZ BIBER	70 50 100	15 0 6							
ENERJİ				780	66				80	30		255	25
22.11.2024	TEREYAG	60	0	MANTAR ÇORBA	200	15	MEYVE GALETA	70 100	15 18	GÖZLEME KUŞBURNU ÇAYI	220 5	25 0	
	BAL	60	15	ÇİN TAVUĞU	200	10							
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	FIRIN MAKARNA	260	30							
	SİYAH ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	KABAK TATLISI AKDENİZ SALATA KARIŞIK TURŞU	200 50 60	10 0 0							
ENERJİ				970	65				170	33		225	25
25.11.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15	POĞAÇA BOĞURTLAN ÇAYI	250 5	25 0	MUZ GALETA	100 100	18 18	
	BEYAZ PEYNİR	60	0	ET TANTUNU	350	30							
	REÇEL	60	15	BULGUR PİLAVI	260	30							
	YEŞİL ZEYTİN BOĞURTLAN ÇAYI	45 5	0 0	MEYVE HAVUÇ TATATOR MEVSİM SALATA	70 150 50	15 12 0							
ENERJİ				1060	102				255	25		200	36
26.11.2024	SİMİT	280	45	DOMATES ÇORBA	200	15	YUMURTALI EKMEK IHLAMUR ÇAYI	200 5	15 0	MISIR GEVREĞİ SÜT	115 115	22 9	
	KARPER PEYNİR	60	0	ETLİ BIBER DOLMA(yoğurt)	300	30							
	DOMATES/SALATALIK	20	0	TEPSİ BÖREĞİ	250	30							
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	TULUMBA TATLISI SEBZE SALATA TERE ROKA SÖĞÜŞ	200 50 60	30 0 5							
ENERJİ				1060	110				205	15		230	31
27.11.2024	TEREYAG	100	1	TARHANA ÇORBA	200	15	MINİ PIZZA KUŞBURNU ÇAYI	200 5	20 0	MEYVE UN KURABİYESİ	70 100	15 18	
	BAL	60	15	EĞİL KÖFTE	250	15							
	KAŞAR PEYNİRİ	60	0	DOMATES SOSLU MAKARNA	280	30							
	SİYAH ZEYTİN IHLAMUR ÇAYI	45 5	0 0	MEYVE MERCİMEK KÖFTE EZME SALATA	70 150 50	15 15 0							
ENERJİ				1000	90				205	20		170	33
28.11.2024	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	TAVUK SUYU ÇORBA	200	15	ELMALI TART LIMONATA	220 100	25 25	MINİ GÖZLEME AVRAN	220 100	25 6	
	BEYAZ PEYNİR	70	0	BEZELYE YEMEĞİ	350	15							
	REÇEL	60	15	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30							
	YEŞİL ZEYTİN BOĞURTLAN ÇAYI	45 5	0 0	YOĞURT KARIŞIK TURŞU BAHÇE SALATA	115 50 50	9 0 0							
ENERJİ				1000	90				205	20		170	33
29.11.2024	MINİ GÖZLEME	220	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15	HAVAÇ TOPLARI IHLAMUR ÇAYI	200 5	20 0	POĞAÇA KOMPOSTO	250 95	20 15	
	LABNE PEYNİR	70	0	PİLİÇ KÜLBASTI(patates ile)	300	15							
	TAHİN PEKMEZ	75	8	BULGUR PİLAVI	260	30							
	SİYAH ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	MEYVE YOĞURTLU SALATALIK BAHÇE SALATA	70 100 50	15 6 0							
ENERJİ				980	81				205	20		345	35