

MAYA YEMEK MENUSU



ARALIK 2024



SABAH KAHVALTISI

ÖĞLE YEMEĞİ

ARA BESLENME

2 ARALIK
PAZARTESİ

BİTKİ ÇAYI
HAŞLANMIŞ YUMURTA
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
TAHİN PEKMEZ
SALATA & ZEYTİN BÜFESİ
KEPEKLİ & TAM BUĞDAY
ROLL EKMEK

TARHANA ÇORBASI
MISIRLI PIZZA MARGARİTA
ÇITIR SOĞAN HALKASI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
K.LAHANA, K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
ZEYTİNYAĞLI PIRASA
AYRAN
HAVUÇ TARATOR

MEVSİM MEYVESİ
TUZLU KURABIYE

3 ARALIK
SALI

SICAK SÜT
FIRINDA KAŞAR PEYNİRLİ
TOST
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES
SALATALIK
YEŞİLLİK

EZOĞELİN ÇORBASI
ISPANAK GRATEN
TEREYAĞLI MAKARNA
SALATA MEZE VE DİYET
BÜFESİ
HAVUÇ K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
ÇİĞKÖFTE
YOĞURT

PEYNİRLİ AÇMA

4 ARALIK
ÇARŞAMBA

SICAK SÜT
PEYNİRLİ MENEMEN
ZEYTİN, PEYNİR
RECEL, BAL
KEPEKLİ & TAM
BUĞDAY ROLL EKMEK

TARHANA ÇORBASI
MAYALI BURGER
BONFRİT PATATES
FIRINDA MEVSİM SEBZELERİ
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
K.LAHANA YEŞİLLİK
TOMATES, TURŞU
ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ
KEMALPAŞA TATLISI

MEVSİM MEYVESİ
TARÇINLI KESME KURABIYE

5 ARALIK
PERŞEMBE

BİTKİ ÇAYI
MAYALI PİŞİ
BAL
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SALATA & ZEYTİN BÜFESİ
YEŞİLLİK

YAYLA ÇORBASI
KURU FASULYE
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ K.LAHANA
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
CACIK
ŞAKŞUKA

PORTAKALLI MUFFİN

6 ARALIK
CUMA

EV YAPIMI LİMONATA
PANKEK
ÇOKOKREM
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SALATA & ZEYTİN BÜFESİ

TUTMAÇ ÇORBASI
PİLİÇ ŞİNİTZEL
PATATES TAVA
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE

MEVSİM MEYVESİ
TUZLU KANDİL SİMİTİ

MAYA YEMEK MENÜSÜ



ARALIK 2024



SABAH KAHVALTISI

ÖĞLE YEMEĞİ

ARA BESLENME

9 ARALIK
PAZARTESİ

BİTKİ ÇAYI
HAŞLANMIŞ YUMURTA
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
TAHİN PEKMEZ
SALATA & ZEYTİN BÜFESİ
KEPEKLİ & TAM BUĞDAY
ROLL EKMEK

MERCİMEK ÇORBASI
İZMİR KÖFTE
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR,K.YEŞİLLİK
ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ
YOĞURTLU KUSKUS

MEVSİM MEYVESİ
TUZLU ÇUBUK

10 ARALIK
SALI

SICAK SÜT
FIRINDA KAŞAR PEYNİRLİ TOST
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES
SALATALIK
YEŞİLLİK

MANTAR ÇORBASI
KIYMALI PATATES MUSAKKA
ERİŞTE PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ K.LAHANA
K.PANCAR,K.YEŞİLLİK
ZEYTİNYAĞLI BEYAZ LAHANA
KAVURMASI
HAYDARI

BROWNİ

11 ARALIK
ÇARŞAMBA

BİTKİ ÇAYI
GÖZ YUMURTA
REÇEL
SALATA & ZEYTİN BÜFESİ
KEPEKLİ & TAM BUĞDAY
ROLL EKMEK

TARHANA ÇORBASI
MANTI
FIRINDA SEBZE KIZARTMA
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA
K.PANCAR,K.YEŞİLLİK
YOĞURT
MERCİMEK KÖFTESİ

MEVSİM MEYVESİ
PİZZA KRAKER

12 ARALIK
PERŞEMBE

EV YAPIMI LİMONATA
PANKEK
ÇOKOKREM
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SALATA & ZEYTİN BÜFESİ

YAYLA ÇORBASI
ETLİ NOHUT YEMEĞİ
BULGUR PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ K.LAHANA
PANCAR,K.YEŞİLLİK
ZEYTİNYAĞLI BAMYA
YOĞURTLU SALATALIK

PEYNİRLİ POĞAÇA

13 ARALIK
CUMA

SICAK SÜT
MAYALI PİŞİ
BAL
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SALATA & ZEYTİN BÜFESİ
YEŞİLLİK

ŞEHRİYE ÇORBASI
İZGARA TAVUK
PATATES TAVA
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
K.LAHANA,K.PANCAR,YEŞİLLİK
YOĞURT
PESTO SOSLU ÇITIR KABAK
TRİLEÇE

MEVSİM MEYVESİ
SALÇALI BAHARATLI
KURABIYE