

MAYA YEMEK MENÜSÜ

Şubat 2025

MAYA
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖÖLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT	ETÜT	ENERJİ	K.HİDRAT
3.02.2025	MINİ POĞAÇA	250	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	TAVUK DÖNER (garnili)	300	10	MISIR GEVREĞİ	115	22	MEYVE	100	15
	REÇEL	60	15	BULGUR PILAVI	260	30	SÜT	115	9	MINİ POĞAÇA	200	25
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	60	0						
ENERJİ		430	40	EZME SALATA	50	0					300	40
	KAŞARLI TOST	200	15	DÜĞÜN ÇORBA	200	15		230	31			
	DOMATES/SALATALIK	30	0	KURU FASULYE YEMEĞİ	250	25	ELMALI TART	210	36	GÖZLEME	250	25
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	AYRAN	100	6
	YEŞİL ZEYTİN SÜT	115	9	RUS SALATASI	120	10						
ENERJİ		465	32	AKDENİZ SALATA	50	0					350	31
	SİMİT	280	45	TARHANA ÇORBA	200	15						
	KARPER PEYNİR	70	0	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	280	12	KAŞARLI TOST	250	25	MEYVELİ YOĞURT	180	30
	HAVUÇ/SALATALIK	50	0	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	30	SÜT	115	9	GALETA	115	9
	SIYAH ZEYTİN	45	0	MOZAK PASTA	350	35						
ENERJİ		450	45	YOĞURTLU KOZ BIBER	100	5						
	ELMA ÇAYI	5	0	YEŞİL SALATA	50	0						
	MINİ GÖZLEME	250	25	TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	20					295	39
	BEYAZ PEYNİR	70	0	ISPANAK YEMEĞİ(yoğurt)	280	6	MEYVE	100	15	PIŞI	250	20
	BAL	60	15	SU BÖREĞİ	350	35	MINİ POĞAÇA	250	25	SÜT	115	9
ENERJİ		450	40	VIŞNE KOMPOSTO	100	14						
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	KARIŞIK TURŞU	50	0						
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	MAKARNA SALATA	150	10						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	EZOĞELİN ÇORBA	200	15						
	REÇEL	60	15	MANTI	250	30	UZÜMLÜ KEK	250	25	MEYVE	100	15
ENERJİ		370	24	SEBZE SOTE	150	5	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	UN KURABİYESİ	200	25
	SIYAH ZEYTİN SÜT	115	9	TIRAMISU	250	30						
	MEVSİM SALATA	50	0	KISIR	150	15						
	MINİ POĞAÇA	250	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15					300	40
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ET DÜRÜM	300	0	PANKEK/BAL	200	20	KAKAOLU KEK	250	25
ENERJİ		370	24	BULGUR PILAVI	260	20	SÜT	116	9	KUŞBURNU ÇAYI	6	0
	KARPER PEYNİR	70	0	MEYVE	100	15						
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	AKDENİZ SALATA	50	0						
	ELMA ÇAYI	5	0	KARIŞIK TURŞU	50	6						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	TARHANA ÇORBA	200	15					255	25
ENERJİ		445	33	NOHUT YEMEĞİ	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	MELEK PILAVI	260	30	MEYVELİ YOĞURT	150	15	PIŞI	200	22
	REÇEL	60	15	CACIK	100	6	SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	100	8	EL YAPIMI MEYVE SUYU	100	25
	YEŞİL ZEYTİN SÜT	115	9	MEVSİM SALATA	50	0						
	PATATES SALATA	150	10	PATATES SALATA	150	10						
ENERJİ		370	24	DOM.TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15					300	47
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	ERİŞTİ KÖFTE	300	15	MEYVE	100	15	YOĞURT	115	9
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ERİŞTE KAVURMA	260	30	UN KURABİYESİ	210	36	GALETA	100	8
	KARPER PEYNİR	70	0	SARAY SARMASI	250	21						
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MISIRLI HAVUÇ SALATA	60	0						
ENERJİ		450	45	MERCİMEK KÖFTE	150	15						
	OMLET	100	0	KROTONLU DOMATES ÇORBA	200	15					215	17
	LABNE PEYNİR	70	0	SEBZELİ PIZZA	350	35	PIŞI	180	25	GÖZLEME	210	20
	REÇEL	60	15	ELMA DİLİM PATATES	250	15	AYRAN	100	6	KOMPOSTO	115	9
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	115	9	LİMONATA	100	14						
ENERJİ		390	24	RUS SALATASI	120	0						
	MENEMEN	100	0	AKDENİZ SALATA	50	0						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15					325	29
	TAHİN PEKMEZ	75	8	PİLİÇ KÜLBASTI(sebze garni)	300	20	KALEM BÖREK	280	45	MEYVE	100	15
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	IHLAMUR ÇAYI	5	0	MINİ POĞAÇA	250	25
ENERJİ		450	45	AYRAN	100	6						
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	KISIR	150	15						
	AKDENİZ SALATA	50	0	AKDENİZ SALATA	50	0						
	SİMİT	280	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15					350	40
	KARPER PEYNİR	70	0	ÇÖKERTME KEBABİ	370	10	KURUVAŞAN	210	20	TEPSİ BÖREĞİ	250	25
ENERJİ		450	45	BULGUR PILAVI	260	30	EL YAPIMI MEYVE SUYU	100	25	LİMONATA	100	15
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	115	9	MEYVE	100	15						
	MEVSİM SALATA	50	0	ZY. BROKOLİ	50	0						
	SEBZELİ OMLET	100	1	TARHANA ÇORBA	200	15					350	40
	TAHİN PEKMEZ	75	8	FIRIN PATATES MUSAĞKA	300	10	MEYVE	100	15	MISIR GEVREĞİ	115	22
ENERJİ		450	45	KALEM BÖREK	280	45	MINİ POĞAÇA	250	25	SÜT	115	9
	LABNE PEYNİR	70	0	VIŞNE KOMPOSTO	100	14						
	SIYAH ZEYTİN	45	0	MERCİMEK KÖFTE	150	15						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	BAHÇE SALATA	50	0						
	BAHÇE SALATA	50	0									
ENERJİ		295	9		200	99					230	31
	BAZLAMA TOST	200	25	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15						
	HAVUÇ/SALATALIK	50	0	HAMBURGER KÖFTE	300	45	ELMALI TART	200	20	MEYVELİ YOĞURT	150	15
	REÇEL	60	15	ELMA DİLİM PATATES	250	15	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	UN KURABİYESİ	200	24
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	115	9	MEYVE	100	15						
ENERJİ		470	49	AYRAN	100	6						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	TURP SALATA	50	0						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15					350	39
	BAL	60	15	KARNABAHAH TAVA	200	10	KAŞARLI TOST	120	15	MUZ	100	15
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	30	LİMONATA	100	15	SÜT	115	9
ENERJİ		470	49	EKLER PASTA	330	40						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	KISIR	150	15						
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	50	0						
	TEREYAĞ	60	0	EZOĞELİN ÇORBA	200	15						
	BAL	60	15	PİLİÇ KÜLBASTI	250	0	AÇMA	200	25	HAVUÇ TOFLARI	220	25
ENERJİ		180	15	BULGUR PILAVI	260	30	ELMA ÇAYI	5	0	SÜT	115	9
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	MEYVE	100	15						
	SIYAH ZEYTİN SÜT	115	9	AKDENİZ SALATA	50	0						
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	115	9	KARIŞIK TURŞU	50	0						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0									
ENERJİ		350	24		90	60					335	34
	BEYAZ PEYNİR	70	0									
	REÇEL	60	15	TEMATİK GÜN								
	YEŞİL ZEYTİN	45	0									
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0									
ENERJİ		260	15		0	0					200	33
	MENEMEN	100	0	TARHANA ÇORBA	200	15						
	KARPER PEYNİR	70	0	BEZELYE YEMEĞİ	230	10	MEYVE	100	15	KURUVAŞAN	115	22
	TAHİN PEKMEZ	75	8	MELEK PILAVI	260	30	UN KURABİYESİ	210	36	SÜT	115	9
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	115	9	YOĞURT	150	15						
ENERJİ		405	17	MERCİMEK KÖFTE	150	15						
	SEBZELİ OMLET	100	1	MISIRLI HAVUÇ SALATA	60	5						
	HAVUÇ/SALATALIK	50	0									
	LABNE PEYNİR	70	0	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15					230	31
	SIYAH ZEYTİN	45	0	İZGARA KÖFTE	250	10	KURUVAŞAN	210	20	MINİ PIZZA	250	20
ENERJİ		270	1	PEYNİRLİ MAKARNA	260	30	LİMONATA	100	14	AYRAN	100	6
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	MEYVE	100	15						
	MEVSİM SALATA	50	0									
	EZME SALATA	50	0									
	MINİ GÖZLEME	250	25									
ENERJİ		270	1		90	70					350	26
	PIKNIK BAL	60	15	MANTAR ÇORBA	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	ETLİ KABAK DOLMA(yoğurt)	350	30	YUMURTALI EKMEK	200	18	MUZ	100	15
	YEŞİL ZEYTİN SÜT	115	9	TEPSİ BÖREĞİ	375	35	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	SÜT	115	9
	KESME MUMALLİBİ	45	0	TERE ROKA SOĞUŞ	250	35						
ENERJİ		540	49	KARIŞIK TURŞU	50	0						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	ÇİTİR TAVUK	300	10	GÖZLEME	250	25	YOĞURT	115	9
	REÇEL	60	15	ERİŞTE KAVURMA	260	30	AYRAN	10				