

MAYA YEMEK MENÜSÜ

Ocak 2025

MAYA
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K/HİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K/HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K/HİDRAT	ETÜT	ENERJİ	K/HİDRAT
2.01.2025	TEREYAG	45	0	MANTAR ÇORBA	200	15						
	BAL	60	15	KURU FASULYE YEMEĞİ	250	25	MEYVE	100	15	KAKAOLU KEK	200	25
	BEYAZ PEYNİR	70	0	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	UN KURABİYESİ	210	36	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	ÇACIK	100	6						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	KARIŞIK TURŞU	50	0						
ENERJİ			MEVSİM SALATA	50	0							
		225	15		910	76		310	51		205	25
3.01.2025	SEBZELİ OMLET	100	1	EZOĞELİN ÇORBA	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	MANTI	250	30	SADE POĞAÇA	200	25	YOĞURT	100	15
	SADE HELVA	60	15	SEBZE SOTE	150	5	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	GALETA	80	12
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	TULUMBA TATLISI	280	30						
	SÜT	115	9	KISIR	150	15						
ENERJİ			BAHÇE SALATA	50	0							
		390	25		1080	95		205	25		180	27
6.01.2025	SİMİT	280	45	TARHANA ÇORBA	200	15						
	KARPER PEYNİR	70	0	TAS KEBABI	300	15	MERCİMEK ÇORBA	200	15	MUZ	100	18
	HAVUÇ/SALATALIK	20	0	BULGUR PILAVI	260	30	KROTON	70	12	SÜT	115	9
	SIYAH ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6						
	ELMA ÇAYI	5	0	YOĞURTLU KÖZ BIBER	100	6						
ENERJİ			YEŞİL SALATA	50	0							
		420	45		1010	72		270	27		215	27
7.01.2025	TEREYAG	45	0	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15						
	BAL	60	15	NOHUT YEMEĞİ	250	25	PIŞIŞ	200	25	KRUVASAN	210	25
	BEYAZ PEYNİR	70	0	MELEK PILAVI	260	30	LİMONATA	100	15	ELMA ÇAYI	5	0
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15						
	SÜT	115	9	KARIŞIK TURŞU	50	0						
ENERJİ			MEVSİM SALATA	50	0							
		335	24		910	85		300	40		215	25
8.01.2025	HASLANMIŞ YUMURTA	80	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	EKSİLİ KÖFTE	300	15	MEYVE	100	15	MISIR GEVREĞİ	115	22
	REÇEL	60	15	ERİŞTE KAVURMA	260	30	MINİ POĞAÇA	250	25	SÜT	115	9
	SIYAH ZEYTİN	45	0	MOZALIK PASTA	350	35						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	KISIR	150	15						
ENERJİ			MISIRLI HAVUÇ SALATA	50	0							
		260	15		1310	110		350	40		230	31
9.01.2025	MINİ POĞAÇA	250	25	TARHANA ÇORBA	200	15						
	TAHİN PEKMEZ	75	8	FIRIN PATATES MUSAĞKA	300	15	PANKEK/BAL	250	30	KAKAOLU KEK	200	25
	KARPER PEYNİR	70	0	PEYNIRLİ BÖREK	250	25	SÜT	115	9	KUŞBURNU ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	YOĞURT	100	15						
	SÜT	115	9	AKDENİZ SALATA	50	0						
ENERJİ			ZY.PIRASA	70	5							
		555	42		970	75		365	39		205	25
10.01.2025	SEBZELİ OMLET	100	1	DÜĞÜN ÇORBA	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	PILIÇ PIRZOLA	250	7	MEYVELİ TURTA	250	25	SADE POĞAÇA	200	25
	REÇEL	60	15	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	30	EV YAPIMI MEYVE SUYU	100	25	AYRAN	100	6
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15						
	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0	YOĞURTLU SALATALIK	150	6						
ENERJİ			TERE ROKA SOĞUŞ	30	0							
		280	16		990	73		350	50		300	31
13.01.2025	SİMİT	280	45	TEL SEHRIYE ÇORBA	200	15						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	HAMBURGER KÖFTE	300	45	HAVUÇLU KEK	250	25	YOĞURT	115	9
	HAVUÇ/SALATALIK	20	0	ELMA DİLİM PATATES	250	15	ELMA ÇAYI	5	0	MEYVE	100	15
	SIYAH ZEYTİN	45	0	LİMONATA	100	15						
	SÜT	115	9	MERCİMEK KÖFTE	150	13						
ENERJİ			MEVSİM SALATA	50	0							
		530	54		1050	103		255	25		215	24
14.01.2025	OMLET	100	0	DOMATES ÇORBA	200	15						
	LABNE PEYNİR	70	0	KABAK DOLMA(yoğurt)	250	20	HAVUÇ TOPLARI	200	20	GÖZLEME	220	25
	SADE HELVA	60	15	SU BÖREĞİ	300	30	SÜT	115	9	KOMPOSTO	115	9
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15						
	ELMA ÇAYI	115	9	MISIRLI HAVUÇ SALATA	50	0						
ENERJİ			KARIŞIK TURŞU	50	0							
		390	24		950	80		315	29		335	34
15.01.2025	KAŞARLI TOST	200	18	TARHANA ÇORBA	200	15						
	DOMATES/SALATALIK	20	0	İZMİR KÖFTE	300	10	MEYVE	100	15	ACMA	200	18
	KAŞAR PEYNİRİ	60	15	PEYNIRLİ MAKARNA	260	30	UN KURABİYESİ	210	36	ELMA ÇAYI	5	0
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	CEVİZLİ BAKLAVA	260	45						
	SÜT	5	0	KISIR	150	15						
ENERJİ			AKDENİZ SALATA	50	0							
		330	33		1220	115		310	51		205	18
16.01.2025	HASLANMIŞ YUMURTA	80	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	KÖRİ SOSLU TAVUK	300	10	MERCİMEK ÇORBA	200	15	MEYVE	100	15
	REÇEL	60	15	BULGUR PILAVI	260	30	KROTON	70	12	SÜT	115	9
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15						
	ELMA ÇAYI	5	0	YEŞİL SALATA	50	0						
ENERJİ			HAVUÇ TARATOR	50	5							
		260	15		960	75		270	27		215	24
17.01.2025				GELENEKSEL KARNE								
				KAHVALTISI								
ENERJİ				0	0		0	0		0	0	