

# ISS CATERING

## MAYA OKULLARI ARALIK AYI YEMEK MENÜSÜ



TARİH	ANASINIFI 1,2,3 KAHVALTI	4,5,6,7,8 SINIFLAR KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ANASINIFI, 1,2,3,4 İKİNDİ	ETÜT
03.12.2018	MINİ POĞAÇA 125 BEYAZ PEYNİR 68 BAL 60 SİYAH ZEYTİN 45 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 303 kkal	POĞAÇA 250 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 255 kkal	TARHANA ÇORBA 100 SAHAN KÖFTE 320 BULGUR PILAVI 280 AYRAN 76 SALATA BÜFESİ Toplam 776 kkal	HAV. TAR. KEK 180 SÜT 114 Toplam 294 kkal	DEREOTLU PEYNİRLİ SANDVIÇ 300 LİMONATA 70 Toplam 370 kkal
04.12.2018	SEBZELİ OMLET 130 LABNE PEYNİR 40 YEŞİL ZEYTİN 25 REÇEL 60 SÜT 114 Toplam 369 kkal	FIRINDA KAŞARLI EKMEK 274 SÜT 114 Toplam 388 kkal	NANELİ YOĞ. ÇORBA 100 ETLİ NOHUT 280 PİRİNÇ PILAVI 280 TULUMBA TATLISI 274 SALATA BÜFESİ Toplam 934 kkal	KURUVASAN 275 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 280 kkal	UN KURABI. 128 SÜT 114 Toplam 242 kkal
05.12.2018	KAŞAR PEYNİRİ 70 SİYAH ZEYTİN 45 KURU KAYISI 30 TAHİN PEKMEZ 87 SÜT 114 Toplam 346 kkal	TAH. DOM. PEY. SANDVIÇ 300 SÜT 114 Toplam 414 kkal	TUTMAÇ ÇORBA 129 PİLİÇ KAVURMA 217 PEYNİRLİ MAKARNA 230 MEYVE 60 SALATA BÜFESİ Toplam 636 kkal	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK 87 LİMONATA 70 Toplam 157 kkal	YUL. PONÇİK 260 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 265 kkal
06.12.2018	HAŞ. YUMURTA 69 BEYAZ PEYNİR 60 BAL 60 YEŞİL ZEYTİN 25 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 219 kkal	ZEYTİNLİ AÇMA 270 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 275 kkal	DOM.TEL ŞEH. ÇORBA 109 İSPANAK YEMEĞİ 146 TEPSİ BÖREĞİ 220 YOĞURT 110 SALATA BÜFESİ Toplam 585 kkal	YAYLA ÇOR. 129 KROTON 60 Toplam 189 kkal	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK 75 POR. SUYU 120 Toplam 195 kkal
07.12.2018	MINİ KEK 90 KAŞAR PEYNİRİ 70 REÇEL 60 SİYAH ZEYTİN 45 SÜT 114 Toplam 379 kkal	HAVUÇLU TARÇINLI KEK 180 MEYVE SUYU 90 Toplam 270 kkal	MERCİMEK ÇORBA 120 KARNABAĞAR TAVA 186 SOSLU MAKARNA 200 KEKLİ SUPANGLA 225 SALATA BÜFESİ Toplam 731 kkal	KALEM BÖR. 220 MEYVE SUYU 120 Toplam 340 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Toplam 170 kkal
10.12.2018	OMLET 114 LABNE PEYNİR 40 YEŞİL ZEYTİN 25 TAHİN PEKMEZ 87 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 271 kkal	ANKARA SİMİDİ 127 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 132 kkal	BROKOLİ ÇORBA 135 ET DÜRÜM 556 SEBZE SOTE 100 MEYVE 60 SALATA BÜFESİ Toplam 851 kkal	TUZ. ÇUBUK 130 YOĞURT 110 Toplam 240 kkal	CEV. ÇÖREK 285 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 295 kkal
11.12.2018	BAZLAMA TOST 137 DOMATES/SALATALIK 15 BAL 60 SİYAH ZEYTİN 45 SÜT 114 Toplam 371 kkal	BAZLAMA TOST 137 SÜT 114 Toplam 251 kkal	MANTAR ÇORBA 135 GEMİCİ KURU FASULYE 228 PİRİNÇ PILAVI 280 CACIK 128 SALATA BÜFESİ Toplam 771 kkal	MEYVE 60 KURU PASTA 130 Toplam 190 kkal	KALEM BÖR. 220 TAZE MEYVE SUYU 120 Toplam 340 kkal
12.12.2018	HAŞ. YUMURTA 69 LABNE PEYNİR 40 REÇEL 60 YEŞİL ZEYTİN 25 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 199 kkal	GÖZLEME 250 AYRAN 76 Toplam 326 kkal	EKŞİLİ ÇORBA 113 HALEP DOLMA 371 ERİŞTE KAVURMA 220 VİŞNE KOMPOSTO 70 SALATA BÜFESİ Toplam 774 kkal	ÜZÜMLÜ KEK 180 SÜT 114 Toplam 294 kkal	KURUVASAN 275 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 280 kkal
13.12.2018	MINİ POĞAÇA 125 BEYAZ PEYNİR 69 TAHİN PEKMEZ 87 SİYAH ZEYTİN 45 SÜT 114 Toplam 440 kkal	POĞAÇA 250 SÜT 114 Toplam 364 kkal	TARHANA ÇORBA 100 KIYMALI BEZELYE 272 PİRİNÇ PILAVI 280 AYRAN 76 SALATA BÜFESİ Toplam 728 kkal	KURU PASTA 300 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 305 kkal	MINİ SAKALLI 125 TAZE PORTAKAL SUYU 120 Toplam 245 kkal
14.12.2018	MINİ KEK 90 TEREYAĞ 45 BAL 60 YEŞİL ZEYTİN 45 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 245 kkal	LİMONLU KEK 180 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 185 kkal	EZOĞELİN ÇORBA 130 MANTI 288 Z.YAĞLI BROKOLİ 140 TİRAMİSU 286 SALATA BÜFESİ Toplam 844 kkal	MER. ÇORBA 120 KROTON 60 Toplam 180 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Toplam 170 kkal

# ISS CATERING

## MAYA OKULLARI ARALIK AYI YEMEK MENÜSÜ



TARİH	ANASINIFI 1,2,3 KAHVALTI	4,5,6,7,8 SINIFLAR KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ANASINIFI, 1,2,3,4 İKİNDİ	ETÜT
17.12.2018	HAŞ. YUMURTA 69 BEYAZ PEYNİR 60 TAHİN PEKMEZ 87 DOMATES/SALATALIK 15 SÜT 114 Toplam 345 kkal	SUSAMLI SİMİT 147 SÜT 114 Toplam 261 kkal	KİM. KEREVİZ ÇORBA 165 TAŞ KEBABİ 350 BULGUR PILAVI 280 MEYVE 60 SALATA BÜFESİ Toplam 855 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Toplam 170 kkal	CEVİZLİ ÇÖR. 285 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 290 kkal
18.12.2018	MİNİ TOST 137 REÇEL 60 SİYAH ZEYTİN 45 KURU ÜZÜM 60 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 307 kkal	KAŞARLI TOST 137 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 142 kkal	KRO. DOMATES ÇORBA 169 ETLİ TAZE FASULYE 214 PARMAK BÖREK 220 YOĞURT 110 SALATA BÜFESİ Toplam 713 kkal	PANKEK/BAL 241 SÜT 114 Toplam 355 kkal	FIRINDA KAŞARLI EKMEK 274 KOMPOSTO 70 Toplam 344 kkal
19.12.2018	PATATESLİ OMLET 149 BEYAZ PEYNİR 69 BAL 60 YEŞİL ZEYTİN 45 SÜT 114 Toplam 437 kkal	YUM. SEBZELİ MEKİK 147 LİMONATA 70 Toplam 217 kkal	KÖYLÜM ÇORBA 130 PİLİÇ İZGARA TAVA 243 SOSLU SPAGETTİ 254 MEYVE 60 SALATA BÜFESİ Toplam 687 kkal	VIŞNELİ KUP 140 KRAKER 75 Toplam 215 kkal	PİŞİ 140 AYRAN 76 Toplam 216 kkal
20.12.2018	SUSAMLI SİMİT 147 LABNE PEYNİRİ 40 HAVUÇ/ SALATALIK 15 SİYAH ZEYTİN 45 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 252 kkal	PİŞİ 140 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 145 kkal	DÜĞÜN ÇORBA 150 MEVSİM TÜRLÜ 215 PİRİNÇ PILAVI 280 HAŞ-HAŞLI REVANİ 260 SALATA BÜFESİ Toplam 905 kkal	EZO. ÇORBA 130 SUS. ÇUBUK 75 Toplam 205 kkal	LİMON. KEK 180 SÜT 114 Toplam 294 kkal
21.12.2018	MİNİ KEK 90 KAŞAR PEYNİRİ 70 BAL 60 YEŞİL ZEYTİN 25 SÜT 114 Toplam 359 kkal	KAKAOLU KEK 180 SÜT 114 Toplam 294 kkal	MERCİMEK ÇORBA 120 SEBZELİ PIZZA 410 ELMA DİLİMİ PATATES 227 LİMONATA 70 SALATA BÜFESİ Toplam 827 kkal	DOM. PEYNİRLİ SANDVIÇ 300 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 305 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Toplam 170 kkal
24.12.2018	PEYNİRLİ OMLET 183 TAHİN PEKMEZ 87 HAVUÇ/ SALATALIK 15 SİYAH ZEYTİN 45 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 335 kkal	PEYNİRLİ SANDVIÇ 300 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 305 kkal	SEBZE ÇORBA 110 MANTARLI ET SOTE 281 BULGUR PILAVI 280 MEYVE 60 SALATA BÜFESİ Toplam 731 kkal	MER. ÇORBA 120 KROTON 60 Toplam 180 kkal	TATLI TUZLU KURU PASTA 300 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 305 kkal
25.12.2018	MİNİ TOST 137 KURU KAYISI 30 REÇEL 60 YEŞİL ZEYTİN 25 SÜT 114 Toplam 366 kkal	BEYAZ PEY. TOST 205 SÜT 114 Toplam 319 kkal	TARHANA ÇORBA 100 KIYMALI FIRIN PATATES 295 KUSKUS 254 YOĞURT 110 SALATA BÜFESİ Toplam 759 kkal	PORTA. KEK 180 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 185 kkal	MİNİ PIZZA 350 EV YAPIMI MEYVE SUYU 120 Toplam 470 kkal
26.12.2018	HAŞ. YUMUMURTA 69 KAŞAR PEYNİRİ 70 SİYAH ZEYTİN 45 TAHİN PEKMEZ 87 SÜT 114 Toplam 385 kkal	GÖZLEME 250 AYRAN 76 Toplam 326 kkal	TEMATİK GÜN GÜNEYDOĞU MUTFAĞI SALATA BÜFESİ	CEVİZLİ ÇÖR. 285 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 290 kkal	ELMALI TART 175 SÜT 114 Toplam 289 kkal
27.12.2018	MİNİ POĞAÇA 125 LABNE PEYNİR 40 HAVUÇ/ SALATALIK 15 SİYAH ZEYTİN 45 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 230 kkal	POĞAÇA 250 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 255 kkal	ŞAFAK ÇORBA 109 BARBUNYA YEMEĞİ 352 PİRİNÇ PILAVI 280 MOZAİK PASTA 260 SALATA BÜFESİ Toplam 1001 kkal	DOM. ÇORBA 109 KROTON 60 Toplam 169 kkal	SİMİT 294 MEYVE SUYU 90 Toplam 384 kkal
28.12.2018	MİNİ KEK 90 KAŞAR PEYNİRİ 70 BAL 60 YEŞİL ZEYTİN 25 SÜT 114 Toplam 359 kkal	ÜZÜMLÜ KEK 180 SÜT 114 Toplam 294 kkal	MAHLUTA ÇORBA 120 EGE USULÜ KABAK 239 FIRIN MAKARNA 271 MEYVE 60 SALATA BÜFESİ Toplam 690 kkal	KURUVASAN 275 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 280 kkal	MEYVE 60 YOĞURT 110 Toplam 170 kkal

# ISS CATERING

## MAYA OKULLARI ARALIK AYI YEMEK MENÜSÜ



TARİH	ANASINIFI 1,2,3 KAHVALTI	4,5,6,7,8 SINIFLAR KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ANASINIFI, 1,2,3,4 İKİNDİ	ETÜT
31.12.2018	TEREYAĞ 45 BAL 60 BEYAZ PEYNİR 69 SİYAH ZEYTİN 45 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 224 kkal	SUSAMLI SİMİT 147 BİTKİ ÇAYI 5 Toplam 152 kkal	SEBZE EZME ÇORBA 152 HİNDİ TANDIR 321 İÇ PİLAVI 351 YAŞ PASTA 242 SALATA BÜFESİ Toplam 1066 kkal	YOĞURT 110 MEYVE 60 Toplam 170 kkal	DOM.PEYNİRLİ SANDVIÇ 300 MEYVE SUYU 90 Toplam 390 kkal