MAYA YEMEK MENÜSÜ

ŞUBAT 2023 (ISS CATERING)

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT	ETÜD	ENERJİ	K.HİDRAT
	TEREYAĞ	60	0	EZOGELİN ÇORBA	130	15						
6.02.2023	BAL	60	17	MANTI	285	18	KAKAOLU KEK	180	15	MISIR GEVREĞİ	115	22
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	KARIŞIK KIZARTMA	195	18	LİMONATA	80	10	SÜT	120	9
	SİYAH ZEYTİN	20	0	SÜTLAÇ	111	20						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	KISIR	174	30						
ENERJİ		341	38		955	101		260	25		235	31
	SEBZELİ OMLET	100	2	NANELİ YOĞURT ÇORBA	110	18						
	LABNE PEYNİR	40	0	KURU FASULYE YEMEĞİ	227	30	POĞAÇA	125	20	MEYVE	60	0
7.02.2023	REÇEL	56	13	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	280	30	HAVUÇ/SALATALIK	20	0	GALETA	98	10
	YEŞİL ZEYTİN	20	0	MEYVE	60	0						
	SÜT	120	9	TURŞU	10	2						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	ŞEF SALATASI	20	0						
ENERJİ		462	45		707	80		145	20		158	10
	SİMİT	125	25	MERCİMEK ÇORBA	120	15						
	KARPER PEYNİR	50	0	KÖRİ SOSLU TAVUK SOTE	285	15	PONÇİK	185	20	GÖZLEME	185	22
8.02.2023	HAVUÇ/SALATALIK	20	0	BULGUR PİLAVI	150	20	EV YAPIMI MEYVE SUYU	60	0	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0
	SİYAH ZEYTİN	20	0	AYRAN	74	0						
	ELMA ÇAYI	5	0	TURP SALATASI	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	TERE ROKA SÖĞÜŞ	60	0						
ENERJİ		346	46		749	50		245	20		190	22
	MENEMEN	105	5									
	BEYAZ PEYNİR	50	1				PİŞİ	180	25	PORTAKALLI KEK	180	15
9.02.2023	TAHİN PEKMEZ	75	8	SÜRPRİZ GÜN			LİMONATA	80	10	SÜT	120	9
	YEŞİL ZEYTİN	20	0									
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0									
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21									
ENERJİ		381	35		0	0		260	35		300	24
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	1	DOMATES ÇORBA	100	12						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	ISPANAK YEMEĞİ(yoğurt)	183	20	MEYVE	60	0	KRUVASAN	185	20
10.02.2023	REÇEL	56	13	SU BÖREĞİ	185	20	TUZLU ÇUBUK	80	2	HAVUÇ/SALATALIK	15	0
	SİYAH ZEYTİN	20	0	VİŞNE KOMPOSTO	131	5						
	SÜT	120	9	MEVSİM SALATA	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	MAKARNA SALATA	75	15						
ENERJİ		472	44		734	72		140	2		200	20
	TEREYAĞ	60	0	TARHANA ÇORBA	110	15						
	BAL	60	17	NOHUT YEMEĞİ	150	18	HAVUÇ TOPLARI	110	10	KAKAOLU KEK	180	15
13.02.2023	BEYAZ PEYNİR	50	1	MELEK PİLAVI	280	30	SÜT	120	9	LİMONATA	80	10
	YEŞİL ZEYTİN	20	0	MEYVE	60	0						
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	TURŞU	20	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	BAHÇE SALATA	60	0						
		321	39		680	63		230	19		260	25
	MİNİ POĞAÇA	125	20	MERCİMEK ÇORBA	120	15						
	TAHİN HELVA	100	7	ADANA KEBABI	285	4	MEYVE	60	0	SAKALLI POĞAÇA	125	20
14.02.2023	KARPER PEYNİR	50	0	BULGUR PİLAVI	150	20	SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	80	2	KUŞBURNU ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	20	0	AYRAN	74	0						
	SÜT	120	9	AKDENİZ SALATA	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	Z.YAĞLI KEREVİZ	110	0						
		541	57		799	39		140	2		130	20
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	1	YAYLA ÇORBA	120	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	FIRIN PATATES MUSAKKA	235	20	YOĞURT	195	24	PİŞİ	180	25
15.02.2023	REÇEL	56	13	ERİŞTE KAVURMA	175	15	HAVUÇ/SALATALIK	15	0	VİŞNELİ KOMPOSTO	131	5
	YEŞİL ZEYTİN	20	0	İKİ RENKLİ SUPANGLE	160	20						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	HAVUÇ BORANİ	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	MEVSİM SALATA	60	0						
ENERJİ		357	35		810	70		210	24		311	30
	SİMİT	125	25	KROTONLU DOMATES ÇORBA	100	12						
	BEYAZ PEYNİR	50	1	MANTARLI ET SOTE	170	6	CEVİZLİ ÇÖREK	285	26	MEYVE	60	0
16.02.2023	HAVUÇ/SALATALIK	20	0	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	280	30	ELMA ÇAYI	5	0	YOĞURT	100	10
	SİYAH ZEYTİN	20	0	YOĞURT	100	10						
	SÜT	120	9	MAKARNA SALATA	75	15						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	ÜZÜMLÜ BEYAZ LAHANA SALATA	60	0						
		461	56		785	73		290	26		160	10
	OMLET	183	18	BROKOLİ ÇORBA	60	5						
	LABNE PEYNİR	40	0	TAVUK TANTUNİ	380	20	KAKAOLU KEK	180	15	KURUVASAN	185	20
17.02.2023	REÇEL	60	18	SPAGETTİ NAPOLİTEN	175	15	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	HAVUÇ /SALATALIK	15	0
	YEŞİL ZEYTİN	45	1	LİMONATA	80	10						
	ELMA ÇAYI	5	0	ÇİĞ KÖFTE	150	10						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	YEŞİL SALATA	60	0						
ENERJİ		459	58		905	60		185	15		200	20

MAYA YEMEK MENÜSÜ

ŞUBAT 2023 (ISS CATERING)

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT	ETÜD	ENERJİ	K.HİDRAT
	TEREYAG	45	0	TARHANA ÇORBA	110	15						
	BAL	60	17	MEVSİM TÜRLÜ	145	15	YOĞURT	100	10	MEYVE	60	0
20.02.2023	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	BULGUR PİLAVI	150	20	GALETA	98	10	SUSAMLI ÇUBUK	80	2
	SİYAH ZEYTİN	45	1	MEYVE	60	0						
	SÜT	114	9	YOĞURTLU KÖZ BİBER	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	Z.YAĞLI PIRASA	110	10						
ENERJİ		460	48		635	60		198	20		140	2
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	90	35	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	110	15						
	KARPER PEYNİR	60	0	ÇÖKERTME KEBABI	285	15	POĞAÇA	125	20	ÜZÜMLÜ KEK	180	15
21.02.2023	REÇEL	60	17	CEVİZLİ ERİŞTE	175	15	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	HAVUÇ/SALATALIK	15	0
	YEŞİL ZEYTİN	45	1	TULUMBA TATLISI	256	40						
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	TURŞU	20	0						
		386	74		906	85		130	20		195	15
	SİMİT	125	25	EZOGELİN ÇORBA	130	15						
	BEYAZ PEYNİR	50	1	TAZE FASULYE YEMEĞİ	180	10	YUMURTALI EKMEK	174	20	MISIR GEVREĞİ	115	22
22.02.2023	HAVUÇ/SALATALIK	15	0	PEYNİRLİ GÖZLEME	175	22	IHLAMUR ÇAYI	5	0	SÜT	120	9
	KARIŞIK ZEYTİN	45	1	KAYISI HOŞAFI	60	0						
	SÜT	114	9	AKDENİZ SALATA	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	KISIR	174	30						
ENERJİ		475	57		779	77		179	20		235	31
	SEBZELİ OMLET	100	2	MERCİMEK ÇORBA	120	15						
	TAHİN PEKMEZ	75	8	EKŞİLİ KÖFTE	285	10	MEYVE	60	0	PİŞİ	180	25
23.02.2023	LABNE PEYNİR	60	0	DİP SOSLU MAKARNA	175	15	YOĞURT	100	10	KUŞBURNU ÇAYI	5	0
	SİYAH ZEYTİN	20	0	MOZAİK PASTA	285	30						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	YEŞİL SALATA	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	TURP ŞÖĞÜŞ	60	0						
ENERJİ		386	31		985	70		160	10		185	25
	MİNİ POĞAÇA	125	20	KROTONLU DOMATES ÇORBA	100	12						
	BEYAZ PEYNİR	50	1	KABAK DOLMA(yoğurt)	165	10	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	180	20	YOĞURT	100	10
24.02.2023	REÇEL	60	17	PATATESLİ GÜL BÖREĞİ	246	28	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	GALETA	98	10
	KARIŞIK ZEYTİN	20	0	MEYVE	60	0						
	SÜT	120	9	ŞEF SALATASI	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	MERCİMEK KÖFTE	145	15						
ENERJİ		376	48		676	53		5	20		198	20
	TEREYAĞ	45	0	TARHANA ÇORBA	110	15						
	BAL	60	17	TAVUK DÖNER(garnitürlü)	150	7	KAKAOLU KEK	180	15	MEYVE	60	0
27.02.2023	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	280	30	HAVUÇ/SALATALIK	15	0	SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	80	2
	SİYAH ZEYTİN	45	1	AYRAN	74	0						
	ELMA ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	60	0						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	TURŞU	20	0						
ENERJİ		351	39		694	52		195	15		140	2
	SEBZELİ OMLET	100	2	DÜĞÜN ÇORBA	100	10						
	LABNE PEYNİR	40	0	KIY.YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ	260	60	YOĞURT	100	10	GÖZLEME	175	22
28.02.2023	REÇEL	56	13	KUSKUS	175	15	GALETA	98	10	KUŞBURNU ÇAYI	5	0
	YEŞİL ZEYTİN	20	0	MEYVE	60	0						
	SÜT	120	9	Z.YAĞLI BROKOLİ	110	10						
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	YEŞİL SALATA	60	0						
ENERJİ		462	45		765	95		198	20		180	22