

MAYA YEMEK MENÜSÜ

NİSAN 2024 (ISS CATERING)



TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	KARBONHİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	KARBONHİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	KARBONHİDRAT	ETÜD	ENERJİ	KARBONHİDRAT
1.04.2024	TEREYAG	72	0	MERCİMEK ÇORBA	91	17	KAŞARLI TOST KUŞBURNU ÇAYI	212	24	YOĞURT GALETA	92	7
	BAL	64	17	ET İSKENDER	453	43						
	KAŞAR PEYNİRİ	61	0	BULGUR PILAVI	172	27						
	SIYAH ZEYTİN	23	1	MEYVE	60	*						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	ZY.BRÜKSEL LAHANA	54	6						
2.04.2024	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	MEVSİM SALATA	31	4	MEYVE SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	60	*	GÖZLEME BÖĞÜRTLEN ÇAYI	176	22
	SEBZELİ OMLET	183	18	TARHANA ÇORBA	121	10						
	LABNE PEYNİR	40	0	KURU FASULYE YEMEĞİ	194	20						
	REÇEL	60	18	BAHAR PILAVI	262	44						
	YEŞİL ZEYTİN	23	1	CACIK	41	3						
3.04.2024	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	KARIŞIK TUŞU	36	6	DOMATESLİ PEYNİRLİ SANDVIÇ EV YAPIMI MEYVE SUYU	180	32	MISIR GEVREĞİ SÜT	116	22
	SİMİT	126	26	ÇOBAN SALATA	52	8						
	KARPER PEYNİR	27	0	MANTAR ÇORBA	133	10						
	DOMATES/SALATALIK	16	6	ŞELELE KÖFTE	210	13						
	SIYAH ZEYTİN	23	1	ERİŞTE KAVURMA	207	38						
4.04.2024	ELMA ÇAYI	6	0	YOĞURTLU KÖZ BİBER SALATA	66	6	KRUVASAN HAVUÇ SALATALIK	186	20	MEYVE TUZLU ÇUBUK	60	*
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	BAHÇE SALATA	41	3						
	SEBZELİ OMLET	183	18	KROTONLU DOMATES ÇORBA	851	99						
	LABNE PEYNİR	40	0	PAZI YEMEĞİ(yoğurt)	85	8						
	REÇEL	60	18	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ	458	54						
5.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	KAZANDIBİ	194	29	MEYVELİ YOĞURT GALETA	96	11	ZEYTLİ POĞAÇA LİMONATA	126	20
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	YOĞURTLU KÖZ BİBER SALATA	66	6						
	SEBZELİ OMLET	183	18	BAHÇE SALATA	41	3						
	LABNE PEYNİR	40	0	KROTONLU DOMATES ÇORBA	851	99						
	REÇEL	60	18	PAZI YEMEĞİ(yoğurt)	85	8						
15.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ	458	54	MEYVE TUZLU ÇUBUK	60	*	MEYVE TUZLU ÇUBUK	60	*
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	KAZANDIBİ	194	29						
	SEBZELİ OMLET	183	18	YOĞURTLU KÖZ BİBER SALATA	66	6						
	LABNE PEYNİR	40	0	BAHÇE SALATA	41	3						
	REÇEL	60	18	KROTONLU DOMATES ÇORBA	851	99						
16.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	PAZI YEMEĞİ(yoğurt)	85	8	POĞAÇA BÖĞÜRTLEN ÇAYI	126	20	MEYVELİ YOĞURT GALETA	96	11
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ	458	54						
	SEBZELİ OMLET	183	18	KAZANDIBİ	194	29						
	LABNE PEYNİR	40	0	YOĞURTLU KÖZ BİBER SALATA	66	6						
	REÇEL	60	18	BAHÇE SALATA	41	3						
17.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	YUMURTALI EKMEK IHLAMUR ÇAYI	174	20	MEYVE TUZLU KURABİYE	60	*
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
18.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	MISIR GEVREĞİ SÜT	116	22	PIŞI KUŞBURNU ÇAYI	180	25
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
19.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	YOĞURT GALETA	100	10	SAKALLI POĞAÇA IHLAMUR ÇAYI	126	20
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
22.03.2023	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	UZÜMLÜ KEK HAVUÇ/SALATALIK	180	34	MEYVE SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	60	*
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
23.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	KAŞARLI TOST KUŞBURNU ÇAYI	60	0	KRUVASAN HAVUÇ/SALATALIK	186	20
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
24.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK HAVUÇ/SALATALIK	176	17	MEYVE TUZLU KURABİYE	60	*
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
25.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK HAVUÇ/SALATALIK	176	17	MEYVE TUZLU KURABİYE	60	*
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
26.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	GÖZLEME KUŞBURNU ÇAYI	176	22	KAKAO LU KEK LİMONATA	180	16
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
29.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	GÖZLEME KUŞBURNU ÇAYI	176	22	KAKAO LU KEK LİMONATA	180	16
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
30.04.2024	YEŞİL ZEYTİN	23	1	AKDENİZ SALATA	20	0	GÖZLEME KUŞBURNU ÇAYI	176	22	KAKAO LU KEK LİMONATA	180	16
	TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	126	21	AKDENİZ SALATA	20	0						
	SEBZELİ OMLET	183	18	AKDENİZ SALATA	20	0						
	LABNE PEYNİR	40	0	AKDENİZ SALATA	20	0						
	REÇEL	60	18	AKDENİZ SALATA	20	0						