

MAYA ANADOLU & FEN VE TEKNOLOJİ LİSESİ

ARALIK 2025 YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT
1.12.2025	MERCİMEK ÇORBA	200	15
	MANTARLI ET SOTE	300	0
	BULGUR PİLAVI	260	30
	MEYVE	100	15
	MEVSİM SALATA	50	5
2.12.2025	HAVUÇ TARATOR	150	6
	ENERJİ	1060	71
	TARHANA ÇORBA	200	15
	GEMİCİ KURU FASULYE	334	12
	MELEK PİLAVI	260	30
3.12.2025	CACIK	100	6
	TURŞU	50	0
	ENERJİ	150	10
	MAKARNA SALATA	1094	73
	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15
4.12.2025	SAHAN KÖFTE	300	10
	PEYNİRLİ MAKARNA	260	30
	KAKAOLU PUDİNG	250	25
	BAHÇE SALATA	30	0
	KISIR	150	13
5.12.2025	ENERJİ	1190	93
	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15
	PAZI YEMEĞİ	200	0
	KALEM BÖREK	250	25
	MEYVE	100	15
6.12.2025	MEVSİM SALATA	50	5
	PATATES SALATA	150	10
	ENERJİ	950	70
	EZOĞELİN ÇORBA	200	15
	MANTI	350	35
7.12.2025	SEBZE SOTE	250	10
	TULUMBA TATLISI	400	45
	MISIRLI HAVUÇ SALATA	50	5
	KISIR	150	13
	ENERJİ	1400	123
8.12.2025	KROTONLU DOMATES ÇORBA	200	20
	HAMBURGER KÖFTE	350	45
	ELMA DİLİM PATATES	150	15
	LİMONATA	150	15
	MAKARNA SALATA	150	15
9.12.2025	MEVSİM SALATA	50	5
	ENERJİ	1050	115
	MERCİMEK ÇORBA	200	15
	NOHUT YEMEĞİ	334	30
	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30
10.12.2025	AYRAN	100	6
	AKDENİZ SALATA	50	0
	PATATES SALATA	150	15
	ENERJİ	1094	96
	TARHANA ÇORBA	200	15
11.12.2025	İZGARA KÖFTE(domates-biber)	350	0
	BULGUR PİLAVI	260	30
	MEYVE	100	15
	RUS SALATASI	150	15
	TERE ROKA SÖĞÜŞ	20	0
12.12.2025	ENERJİ	1080	75
	MERCİMEK ÇORBA	200	15
	BEZELYE YEMEĞİ	300	10
	MELEK PİLAVI	260	30
	YOĞURT	100	6
13.12.2025	YEŞİL SALATA	50	0
	MAKARNA SALATA	150	15
	ENERJİ	1060	76
	EZOĞELİN ÇORBA	200	15
	SEBZELİ PİZZA	350	20
14.12.2025	ELMA DİLİM PATATES	260	30
	MEYVE	100	15
	MEVSİM SALATA	50	5
	YOĞURTLU KÖZ BIBER	60	6
	ENERJİ	1020	91
15.12.2025	MERCİMEK ÇORBA	200	15
	ET DÖNER (garnili)	300	10
	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30
	AYRAN	100	6
	MAKARNA SALATA	150	15
16.12.2025	YEŞİL SALATA	50	0
	ENERJİ	1060	76
	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15
	FIRIN PATATES MUSAKKA	300	30
	SU BÖREĞİ	300	45
17.12.2025	MEYVE	100	15
	MEVSİM SALATA	50	5
	KISIR	150	13
	ENERJİ	1100	125

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT
17.12.2025	TARHANA ÇORBA	200	15
	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	330	20
	ERİŞTE KAVURMA	260	30
	SARAY SARMA	300	30
	AKDENİZ SALATA	50	0
18.12.2025	TURP SALATA	50	0
	ENERJİ	1190	95
	MANTAR ÇORBA	200	15
	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	250	10
	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	300	45
19.12.2025	YOĞURT	100	6
	MEVSİM SALATA	50	5
	MAKARNA SALATA	150	15
	ENERJİ	1050	96
	EZOĞELİN ÇORBA	200	15
20.12.2025	DÜRÜM MANTI	300	10
	SEBZE SOTE	210	30
	MOZAİK PASTA	200	15
	BAHÇE SALATA	50	0
	YOĞURTLU SALATALIK	100	6
21.12.2025	ENERJİ	860	61
	MERCİMEK ÇORBA	200	15
	ÇÖKERTME KEBABİ	350	15
	BULGUR PİLAVI	260	30
	MEYVE	100	15
22.12.2025	AKDENİZ SALATA	50	0
	KARIŞIK TURŞU	50	0
	ENERJİ	1010	75
	KROTONLU DOMATES ÇORBA	200	15
	ISPAK YEMEĞİ	250	10
23.12.2025	SU BÖREĞİ	300	45
	CEVİZLİ KABAK TATLISI	300	45
	KISIR	150	15
	MEVSİM SALATA	50	5
	ENERJİ	1250	135
24.12.2025	TARHANA ÇORBA	200	15
	EKŞİLİ KÖFTE	300	15
	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	30
	MEYVE	100	15
	BAHÇE SALATA	50	0
25.12.2025	MISIRLI HAVUÇ SALATA	50	5
	ENERJİ	960	80
	EZOĞELİN ÇORBA	200	15
	KABAK DOLMA	350	35
	MİLFÖY BÖREĞİ	300	45
26.12.2025	KARIŞIK KOMPOSTO	150	15
	MAKARNA SALATA	150	15
	MEVSİM SALATA	50	5
	ENERJİ	1200	130
	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15
27.12.2025	GEMİCİ KURU FASULYE	350	20
	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	260	30
	AYRAN	100	6
	AKDENİZ SALATA	50	0
	PATATES SALATA	150	15
28.12.2025	ENERJİ	150	15
	MERCİMEK ÇORBA	200	15
	TAS KEBABİ	300	10
	BULGUR PİLAVI	260	30
	YOĞURT	100	6
29.12.2025	MEVSİM SALATA	50	5
	ZY.BROKOLİ	150	5
	ENERJİ	150	5
	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15
	KARNABAHAAR TAVA	300	10
30.12.2025	DOMATES SOSLU MAKARNA	260	30
	MEYVE	100	15
	AKDENİZ SALATA	50	0
	ÇİĞ KÖFTE	150	15
	ENERJİ	150	15
31.12.2025	EZOĞELİN ÇORBA	200	15
	ET TIRIT	300	0
	İÇ PİLAVI	260	30
	YAŞ PASTA	350	40
	MAKARNA SALATA	150	15
1.1.2026	RUS SALATASI	150	15
	ENERJİ	1210	100