

MAYA YEMEK MENÜSÜ

Aralık 2025

MAYA
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT	ETÜT	ENERJİ	K.HİDRAT	
1.12.2025	TEREYAĞ	60	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15	PANKEK/BAL SÜT	250 115	35 9	DOMATESLİ KAŞARLI SANDVIÇ ELMA ÇAYI	200 5	18 0	
	BAL	60	15	MANTARLI ET SOTE	300	0							
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	BULGUR PILAVI	260	30							
	SIYAH ZEYTİN	20	0	MEYVE	100	15							
ENERJİ	İHLAMUR ÇAYI	0	0	MEVSİM SALATA	50	5		365	44		205	18	
		210	15	HAVUÇ TARATOR	150	6							
		100	1	TARHANA ÇORBA	200	15							
	SEBZELİ OMLET	100	1	GEMİCİ KURU FASULYE	334	12							
2.12.2025	REÇEL	60	15	MELEK PİLAVI	360	30	POĞAÇA DOMATES/SALATALIK	250 20	25 0	MEYVELİ YOĞURT GALETA	150 20	20 20	
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	CAKIC	100	6							
	SÜT	115	9	TURŞU	50	0							
		390	25	MAKARNA SALATA	150	10							
ENERJİ		280	45	NANELİ YOĞURT ÇORBA	1094	73	MEYVE UN KURABİYESİ	270 250	25 25	200 115	25 9	250 40	
	SİMİT	60	0	SAHAN KÖFTE	200	15							
	KARPER PEYNİR	60	0	PEYNİRLİ MAKARNA	300	10							
	DOMATES/SALATALIK	20	0	KAKAOLU PUDİNG	260	30							
3.12.2025	SIYAH ZEYTİN	45	0	BAHÇE SALATA	250	25		100 250	15 25	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK SÜT	200 115	30 9	
	ELMA ÇAYI	5	0	KISIR	30	0							
		410	45		150	13							
		100	0	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	1190	93							
4.12.2025	HAŞLANMIŞ YUMURTA	100	0	PAZI YEMEĞİ	200	15	Pişi LİMONATA	180 150	25 15	MUZ SÜT	100 115	18 9	
	BEYAZ PEYNİR	70	0	KALEM BÖREK	250	25							
	TAHİN PEKMEZ	75	8	MEYVE	100	15							
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MEVSİM SALATA	50	5							
ENERJİ	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0	PATATES SALATA	150	10		330	40		215	27	
		295	8	EZOĞELİN ÇORBA	950	70							
		280	45	İZGARA KÖFTE	200	15							
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	MANTI	350	35							
5.12.2025	REÇEL	60	15	SEBZE SOTE	250	10	MEYVE GALETA	100 100	15 18	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK SÜT	200 5	20 0	
	SIYAH ZEYTİN	45	0	TULUMBA TATLISI	400	45							
	SÜT	115	9	MISIRLI HAVUÇ SALATA	50	5							
		570	69	KISIR	150	13							
ENERJİ		100	0	KROTONLU DOMATES ÇORBA	200	20	MISIR GEVREĞİ SÜT	200 115	33 22		205	20	
	OMLET	70	0	HAMBURGER KÖFTE	350	45							
	BEYAZ PEYNİR	70	0	ELMA DİLİM PATATES	150	15							
	DOMATES/SALATALIK	20	0	LİMONATA	150	15							
8.12.2025	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MAKARNA SALATA	150	15		115 115	9	MİNİ GÖZLEME KOMPOSTO	200 94	20 18	
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	50	5							
		250	0	MEVSİM SALATA	1050	115							
		250	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15							
9.12.2025	MINİ POĞAÇA	250	25	NONHUT YEMEĞİ	200	15	HAVUÇLU KEK KUŞBURNU ÇAYI	220 5	22 0	MEYVE YOĞURT	100 100	15 6	
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	334	30							
	KARPER PEYNİR	70	0	AYRAN	260	30							
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	AKDENİZ SALATA	100	6							
ENERJİ	SÜT	115	9	PATATES SALATA	50	0		225	22		200	21	
		555	42	TARHANA ÇORBA	1094	96							
		200	20	İZGARA KÖFTE(domates-biber)	200	15							
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	BULGUR PİLAVI	260	30							
10.12.2025	REÇEL	60	15	MEYVE	100	15	GÖZLEME DOMATES/SALATALIK	200 20	25 0	MISIR GEVREĞİ SÜT	115 115	22 9	
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	RUS SALATASI	250	10							
	İHLAMUR ÇAYI	5	0	BULGUR PİLAVI	260	30							
		380	35	TERE ROKA SOĞUŞ	150	15							
ENERJİ		280	45	MERCİMEK ÇORBA	1080	75	MERCİMEK KÖFTE(yeşillik) LAVAŞ	200 200	15 20	MEYVE MINİ POĞAÇA	100 100	15 20	
	BEYAZ PEYNİR	70	0	BEZELYE YEMEĞİ	200	15							
	DOMATES/SALATALIK	20	0	MELEK PİLAVI	300	10							
	SIYAH ZEYTİN	45	0	YOĞURT	100	6							
11.12.2025	SÜT	115	9	YEŞİL SALATA	50	0		400	35		200	35	
		530	54	MAKARNA SALATA	150	15							
		100	0	EZOĞELİN ÇORBA	1060	76							
	OMLET	70	0	SEBZELİ PİZZA	200	15							
12.12.2025	LABNE PEYNİR	70	0	İZGARA KÖFTE	300	15	HAVUÇ TOPLARI KUŞBURNU ÇAYI	200 5	20 0	KURUVASAN SÜT	250 115	20 9	
	REÇEL	60	15	ELMA DİLİM PATATES	260	30							
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15							
	ELMA ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	50	5							
ENERJİ		280	15	YOĞURLU KOZ BİBER	1020	91		205	20		365	29	
	GÖZLEME	250	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15							
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	ET DÖNER (garnili)	300	10							
	REÇEL	60	15	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30							
15.12.2025	YEŞİL ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6	MEYVE GALETA	100 100	15 18	BAZLAMA TOST KUŞBURNU ÇAYI	200 5	25 0	
	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0	MAKARNA SALATA	150	15							
		430	40	YEŞİL SALATA	50	0							
		100	0	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	1060	76							
16.12.2025	HAŞLANMIŞ YUMURTA	100	0	FIRIN PATATES MUSAKKA	200	15	POĞAÇA BOĞURTLEN ÇAYI	250 5	25 0	MEYVE SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	100 80	15 15	
	TAHİN PEKMEZ	75	8	SU BÖREĞİ	300	45							
	DOMATES/SALATALIK	20	0	MEYVE	100	15							
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEVSİM SALATA	50	5							
ENERJİ	SÜT	115	9	KISIR	150	15		255	25		180	30	
		355	17	TARHANA ÇORBA	1100	125							
		250	25	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	200	15							
	MINİ POĞAÇA	70	0	RIŞTE KAVURMA	300	20							
17.12.2025	KARPER PEYNİR	60	0	SARAY SARMA	260	30	YUMURTALI EKMEK İHLAMUR ÇAYI	150 5	15 0	PIŞI AYRAN	115 100	22 6	
	LABNE PEYNİR	70	0	AKDENİZ SALATA	50	0							
	SIYAH ZEYTİN	45	0	TURP SALATA	50	0							
	İHLAMUR ÇAYI	5	0		50	0							
ENERJİ		430	25		1190	95	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK KUŞBURNU ÇAYI	155 180	15 20		215	28	
BAZLAMA TOST	200	25	MANTAR ÇORBA	1100	125								
DOMATES SALATALIK	20	0	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	250	10								
REÇEL	60	15	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	300	45								
18.12.2025	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	YOĞURT	100	6		5	0	MEYVE SÜT	100 100	15 18	
	SÜT	115	9	MEVSİM SALATA	50	5							
		440	49	MAKARNA SALATA	150	15							
		1050	96	EZOĞELİN ÇORBA	200	15							
19.12.2025	HAŞLANMIŞ YUMURTA	100	0	DÜRÜM MANTI	300	10	MEYVELİ YOĞURT SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	120 80	15 15	SAKALLI POĞAÇA İHLAMUR ÇAYI	250 5	25 0	
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	SEBZE SOTE	210	30							
	TAHİN PEKMEZ	75	8	MOZAİK PASTA	200	15							
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	BAHÇE SALATA	50	0							
ENERJİ	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	YOĞURLU SALATALIK	100	6		80	30		255	25	
		195	8	MERCİMEK ÇORBA	200	15							
	TEREYAĞ	60	15	ÇÖKERTME KEBABİ	350	15							
	BAL	70	0	BULGUR PİLAVI	260	30							
22.12.2025	KARPER PEYNİR	60	0	MEYVE	100	15	KURUVASAN İHLAMUR ÇAYI	250 5	25 0	GÖZLEME KUŞBURNU ÇAYI	250 5	25 0	
	SIYAH ZEYTİN	45	0	AKDENİZ SALATA	50	0							
	SÜT	115	9	KARIŞIK TURŞU	50	0							
		350	24		1010	75							
ENERJİ		150	15	KROTONLU DOMATES ÇORBA	1100	125	POĞAÇA BOĞURTLEN ÇAYI	255 5	25 0	MUZ SÜT	100 100	18 18	
	KREP	70	0	İSPANAK YEMEĞİ	250	10							
	BEYAZ PEYNİR	60	15	SU BÖREĞİ	300	45							
	REÇEL	45	0	CEVİZLİ KABAĞ TATLISI	300	45							
23.12.2025	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0	KISIR	150	15		255	25		200	36	
		330	30	MEVSİM SALATA	50	5							
		280	45	TARHANA ÇORBA	1250	135							
	KAŞAR PEYNİR	60	0	ET TIRIT	200	15							
24.12.2025	DOMATES/SALATALIK	20	0	İPŞİLLİ KÖFTE	200	15	YUMURTALI EKMEK İHLAMUR ÇAYI	150 5	15 0	MISIR GEVREĞİ SÜT	115 115	22 9	
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	30							
	SÜT	115	9	MEYVE	100	15							
		520	54	BAHÇE SALATA	50	0							
ENERJİ		100	1	MISIRLI HAVUÇ SALATA	50	5	155 180	15 20		230	31		
	SEBZELİ OMLET	100	1	EZOĞELİN ÇORBA	200	15							
	TAHİN PEKMEZ	75	8	KABAK DOLMA	300	35							
	LABNE PEYNİR	60	0	MILFÖY BÖREĞİ	350	45							
25.12.2025	YEŞİL ZEYTİN	45	0	KARIŞIK KOMPOSTO	150	15	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK KUŞBURNU ÇAYI	180 5	20 0	MEYVE SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	100 100	15 18	
	İHLAMUR ÇAYI	5	0	MAKARNA SALATA	150	15							
		285	9	MEVSİM SALATA	50	5							
		185	20	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	1220	130							
26.12.2025	HAŞLANMIŞ YUMURTA	100	0	GEMİCİ KURU FASULYE	200	15	MEYVE UN KURABİYESİ	100 250	15 25	GÖZLEME LİMONATA	200 150	20 15	
	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	350	20							
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	AYRAN	260	30							
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	AKDENİZ SALATA	100	6							
ENERJİ	SÜT	115	9	PATATES SALATA	50	0		250	25		200	20	
		280	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15							
	SİMİT	60	0	İÇ KEBABİ	300	10							
	KARPER PEYNİR	70	0	BULGUR PİLAVI	260	30							
29.12.2025	TAHİN PEKMEZ	75	8	YOĞURT	100	6	SAKALLI POĞAÇA EV YAPIMI MEYVE SUYU	250 100	25 25	MEYVE UN KURABİYESİ	100 250	-	-
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEVSİM SALATA	50	5							
	ELMA ÇAYI	5	0	ZY.BROKOLİ	150	5							
		250	25	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15							
30.12.2025	MINİ POĞAÇA	250	25	KARNABAHAH TAVA	300	10	KURUVASAN İHLAMUR ÇAYI	250 5	25 0	BAZLAMA TOST DOMATES/SALATALIK	200 20	25 0	
	BEYAZ PEYNİR	70	0	DOMATES SOSLU MAKARNA	260	30							
	REÇEL	60	15	MEYVE	100	15							
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	AKDENİZ SALATA	50	0							
ENERJİ	SÜT	115	9	ÇİĞ KÖFTE	150	15		200	20		315	29	
		290	24	EZOĞELİN ÇORBA	200	15							
		60	15	ET TIRIT	300	0							
	PİKNİK BAL	70	0	İÇ PİLAVI	260	30							
31.12.2025	KAŞAR PEYNİR	70	0	YAŞ PASTA	350	40	KAKAOLU KİK KUŞBURNU ÇAYI	200 5	20 0	HAVUÇ TOPLARI SÜT	200 115	20 9	
	SIYAH ZEYTİN	45	0	MAKARNA SALATA	150	15							
	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0	RUS SALATASI	150	15							
		180	0		1210	100							