

Maya
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ		K.HİDRAT	ÖÖLE YEMEĞİ		ENERJİ		K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN		ENERJİ		K.HİDRAT	ETÜT		ENERJİ		K.HİDRAT
3.11.2025	TEREYAĞ	60	0		DOMATESLI TEL ŞEHİRİYE ÇORBA	105	15												
	BAL	60	15		ISPAKAK YEMEĞİ	334	12			PANKEK/BAL	250	35			DOMATESLI KAŞARLI SANDVIÇ	149	18		
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0		PEYNİRLİ SU BÖREĞİ	250	25			SÜT	115	9			ELMA ÇAYI	5	0		
	SİYAH ZEYTİN	20	0		KARIŞIK KOMPOSTO	350	40												
ENERJİ	IHLAMUR ÇAYI	0	0		KISIR	50	0												
					MEVSİM SALATA	150	8												
		210	15			1239	100				365	44				154	18		
	SEBZELİ OMLET	100	1		MERCİMEK ÇORBA	105	15												
4.11.2025	LABNE PEYNİR	70	0		ET TANTUNİ	334	12			MEYVE	250	25			MEYVELİ YOĞURT	115	9		
	REÇEL	60	15		FISTIKLI PİRİNÇ PILAVI	250	25			UN KURABIYESİ	20	0			GALETA	100	20		
	YEŞİL ZEYTİN	45	0		ŞÖBİYET	230	30												
	SÜT	115	9		ÇOBAN SALATA	50	0												
ENERJİ					YOĞUTLU KÖZ BİBER	150	8												
		390	25			1119	90				270	25				215	29		
	SİMİT	280	45		NANELİ YOĞURT ÇORBA	150	15												
	KARPER PEYNİR	60	0		GEMİCİ KURU FASULYE	280	35			POĞAÇA	100	15			TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	180	30		
5.11.2025	DOMATES/SALATALIK	20	0		BULGUR PILAVI	150	15			DOMATES/SALATALIK	250	25			SÜT	115	9		
	SİYAH ZEYTİN	45	0		MEYVE	100	14												
	ELMA ÇAYI	5	0		MAKARNA SALATA	30	0												
					KARIŞIK TURŞU	150	13												
ENERJİ		410	45			860	92				350	40				295	39		
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	150	15		DÜĞÜN ÇORBA	120	15												
	BEYAZ PEYNİR	70	1		PÜRELİ ROSTO KÖFTE	330	15			PİŞİ	180	25			MUZ	100	18		
	TAHİN PEKMEZ	75	8		SPAGETTİ NAPOLİTEN	250	25			LİMONATA	100	14			SÜT	115	9		
6.11.2025	YEŞİL ZEYTİN	45	0		MOZAIK PASTA	230	30												
	SÜT	5	0		YOĞURTLU SEMİZOTU	150	8												
					MEVSİM SALATA	150	8												
		345	24			1230	101				280	39				215	27		
ENERJİ		80	0		MANTAR ÇORBA	120	15												
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0		FİRİN PILİÇ BAGEET	200	18			YOĞURT	100	15			KAKAOLU KEK	200	20		
	REÇEL	60	15		MELEK PILAVI	230	10			GALETA	100	20			IHLAMUR ÇAYI	5	0		
	SİYAH ZEYTİN	45	0		MEYVE	300	55												
ENERJİ	BOĞURTLEN ÇAYI	115	9		HAVUÇ BORANI	60	0												
					ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	110	10												
		370	24			1020	108				200	35				205	20		
10.11.2025 - 14.11.2025					ARA TATİL														
17.11.2025	MINİ POĞAÇA	100	1			120	15												
	KARPER PEYNİR	75	8			300	15			YUMURTALI EKMEK	150	15			MISIR GEVREĞİ	115	22		
	HAVUÇ/SALATALIK SOĞUŞ	60	0		TEMATİK GÜN	250	25			IHLAMUR ÇAYI	5	0			SÜT	115	9		
	SİYAH ZEYTİN	45	0			100	15												
ENERJİ	IHLAMUR ÇAYI	5	0			60	0												
						50	0												
		285	9			880	70				155	15				230	31		
	BAZLAMA TOST	200	25		TARHANA ÇORBA	120	15												
18.11.2025	DOMATES SALATALIK	20	0		NOHUT YEMEĞİ	221	5			TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	180	20			MEYVE	100	15		
	REÇEL	60	15		MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	230	22			KUŞBURNU ÇAYI	5	0			GALETA	100	18		
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0		MEYVE	115	9												
	SÜT	115	9		RUS SALATASI	60	0												
ENERJİ					TURP SALATA	20	0												
		440	49			766	51				185	20				200	33		
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0		MERCİMEK ÇORBA	120	15												
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0		İZMİR KÖFTE	300	15			MEYVELİ YOĞURT	120	15			SAKALLI POĞAÇA	250	25		
19.11.2025	TAHİN PEKMEZ	60	15		ERİŞTE KAVURMA	250	25			SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	80	15			IHLAMUR ÇAYI	5	0		
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0		TİRAMISU	60	6												
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0		KISIR	50	0												
					MEVSİM SALATA	60	5												
ENERJİ		180	15			720	51				80	30				255	25		
	TEREYAĞ	60	0		EZOGELİN ÇORBA	105	15												
	BAL	60	15		FİRİN PATATES MUSAKKA	256	8			MEYVE	100	15			GÖZLEME	22	25		
	KAŞAR PEYNİRİ	60	0		MİLFÖY BÖREĞİ	260	25			GALETA	100	18			KUŞBURNU ÇAYI	5	0		
20.11.2025	SİYAH ZEYTİN	45	0		YOĞURT	260	20												
	SÜT	115	9		AKDENİZ SALATA	50	0												
					MAKARNA SALATA	60	0												
		340	24			991	68				200	33				27	25		
ENERJİ	KREP	80	0		NANELİ YOĞURT ÇORBA	120	15												
	BEYAZ PEYNİR	70	0		ÇITIR TAVUK	350	30			POĞAÇA	250	25			MUZ	100	18		
	REÇEL	60	15		BULGUR PILAVI	200	15			BOĞURTLEN ÇAYI	5	0			GALETA	100	18		
	YEŞİL ZEYTİN	45	0		KAZANDIBİ	100	14												
21.11.2025	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0		PATATES SALATA	150	12												
					SEBZE SALATA	50	0												
		260	15			970	86				255	25				200	36		
	SİMİT	280	45		YAYLA ÇORBA	120	15												
24.11.2025	KARPER PEYNİR	60	0		HAMBURGER KÖFTE	228	12			YUMURTALI EKMEK	150	15			MISIR GEVREĞİ	115	22		
	DOMATES/SALATALIK	20	0		FİRİNDA ELMA DİLİM PATATES	200	17			IHLAMUR ÇAYI	5	0			SÜT	115	9		
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0		LİMONATA	100	15												
	SÜT	115	9		MERCİMEK KÖFTE	194	15												
ENERJİ					MISIRLI HAVUÇ SALATA	60	5												
		520	54			902	79				155	15				230	31		
	SEBZELİ OMLET	100	1		KROTONLU DOMATES ÇORBA	150	15												
	TAHİN PEKMEZ	75	8		KABAK DOLMA	250	15			TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	180	20			MEYVE	100	15		
25.11.2025	LABNE PEYNİR	60	0		KALEM BÖREK	280	25			KUŞBURNU ÇAYI	5	0			GALETA	100	18		
	SİYAH ZEYTİN	45	0		MEYVE	330	40												
	IHLAMUR ÇAYI	5	0		MAKARNA SALATA	30	0												
					MEVSİM SALATA	20	0												
ENERJİ		285	9			1180	110				185	20				200	33		
	MINİ GÖZLEME	200	25		MERCİMEK ÇORBA	120	15												
	BEYAZ PEYNİR	60	0		İZGARA KÖFTE (garnili)	230	12			PİŞİ	180	25			MEYVELİ YOĞURT	120	15		
	HAVUÇ/SALATALIK SOĞUŞ	20	0		SOSLU MAKARNA	250	25			LİMONATA	100	14			UN KURABIYESİ	20	0		
26.11.2025	KARIŞIK ZEYTİN	45	0		AYRAN	100	15												
	SÜT	115	9		KARIŞIK TURŞU	120	0												
					BAHÇE SALATA	60	5												
ENERJİ																			
		200	17		EZOGELİN ÇORBA	105	15												
	TAHİN PEKMEZ	75	8		MANTI	300	25			MISIR GEVREĞİ	115	22			ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25		
	KAŞAR PEYNİRİ	60	0		SEBZE SOTE	50	0			SÜT	115	9			IHLAMUR ÇAYI	5	0		
27.11.2025	YEŞİL ZEYTİN	45	0		SÜTLAÇ	230	15												
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0		KISIR	50	0												
					PATATES SALATA	200	17												
ENERJİ																			
		250	25		TARHANA ÇORBA	150	15												
	BEYAZ PEYNİR	60	0		TAVUK DÜRÜM	250	25			KRUVASAN	100	16			BAZLAMA TOST	200	25		
	REÇEL	60	15		BULGUR PILAVI	150	15			IHLAMUR ÇAYI	5	0			DOMATES/SALATALIK	20	0		
28.11.2025	KARIŞIK ZEYTİN	45	0		MEYVE	100	15												
	SÜT	115	9		MEVSİM SALATA	20	0												
					YOĞURTLU KUSKUS MAKARNA	150	15												
		280	24																
ENERJİ																		</	