

MAYA YEMEK MENÜSÜ

Aralık 2025

MAYA
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	KHİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	KHİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	KHİDRAT	ETÜT	ENERJİ	KHİDRAT			
1.12.2025	TEREYAĞ	60	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15	PANKKEK/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	POĞAÇA DOMATES/SALATALIK	250 20	25 0	MEYVELİ YOĞURT GALETA	150 100	20 20			
		210	15	HAVUÇ TARATOR	150	6									
	SEBZELİ OMLET	100	1	TARHANA ÇORBA	200	15									
	LABNE PEYNİR	70	0	GEMİCİ KURU FASULYE	334	12									
2.12.2025	REÇEL	60	15	MELEK PILAVI	260	30	MEYVE UN KURABİYESİ	100 250	15 25	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK SÜT	200 115	30 9			
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	CACIK	100	6									
	SÜT	115	9	TURŞU	50	0									
		390	25	MAKARNA SALATA	150	10									
ENERJİ	SİMİT	280	45	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15	MEYVE UN KURABİYESİ	100 250	15 25	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK SÜT	200 115	30 9			
	KARPER PEYNİR	60	0	SAHAN KÖFTE	300	10									
	DOMATES/SALATALIK	20	0	PEYNİRLİ MAKARNA	260	30									
	SIYAH ZEYTİN	45	0	KAKAOLU PUDİNG	250	25									
ENERJİ	ELMA ÇAYI	5	0	BAHÇE SALATA	30	0	Pişi LİMONATA	180 150	25 15	MUZ SÜT	100 115	18 9			
		410	45	KISIR	150	13									
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	100	0	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	1190	93									
	BEYAZ PEYNİR	70	8	PAZI YEMEĞİ	200	0									
4.12.2025	TAHİN PEKMEZ	75	8	KALEM BÖREK	250	25	MEYVE GALETA	100 100	15 18	KAKAOLU KEK İHLAMUR ÇAYI	200 5	20 0			
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15									
	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	50	5									
		295	8	PATATES SALATA	150	10									
ENERJİ	SİMİT	280	45	EZOĞELİN ÇORBA	990	70	MEYVE GALETA	100 100	15 18	KAKAOLU KEK İHLAMUR ÇAYI	200 5	20 0			
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	MANTI	200	15									
	REÇEL	60	15	SEBZE SOTE	250	10									
	SIYAH ZEYTİN	45	0	TULUMBA TATLISI	400	45									
ENERJİ	SÜT	115	9	MISIRLI HAVUÇ SALATA	50	5	KISIR	150 1400	13 123	200 33	205 20	20 18			
		570	69	KROTONLU DOMATES ÇORBA	200	20									
	OMLET	100	0	HAMBURGER KÖFTE	350	45									
	BEYAZ PEYNİR	70	0	ELMA DİLİM PATATES	150	15									
8.12.2025	DOMATES/SALATALIK	30	0	LİMONATA	150	15	MISIR GEVREĞİ SÜT	115 115	22 9	MİNİ GÖZLEME KOMPOSTO	200 94	20 18			
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MAKARNA SALATA	150	15									
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	50	5									
		250	0	MERCİMEK ÇORBA	1050	115									
9.12.2025	MİNİ POĞAÇA	250	25	NONHUT YEMEĞİ	200	15	HAVUÇLU KEK KUŞBURNU ÇAYI	220 220	22 22	MEYVE YOĞURT	100 100	15 6			
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ARPA ŞEHRİVELİ PİRİNÇ PILAVI	334	30									
	KARPER PEYNİR	70	0	AYRAN	260	30									
	KARİŞİK ZEYTİN	45	0	AKDENİZ SALATA	100	6									
10.12.2025	SÜT	115	9	PATATES SALATA	150	15	GÖZLEME DOMATES/SALATALIK	200 20	25 0	MISIR GEVREĞİ SÜT	115 115	22 9			
		555	42	TARHANA ÇORBA	1004	96									
	KALEM BÖREK	200	20	İZGARA KÖFTE(domates-biber)	350	0									
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	BULGUR PILAVI	260	30									
ENERJİ	REÇEL	60	15	MEYVE	100	15	TERE ROKA SOĞUŞ	220 220	25 25	200 21	115 115	22 9			
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	RUS SALATASI	150	15									
	İHLAMUR ÇAYI	5	0	20	0										
		380	35	1080	75										
11.12.2025	SİMİT	280	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15	MERCİMEK KÖFTE(yeşillik) LAVAŞ	200 200	15 20	MEYVE MİNİ POĞAÇA	100 100	15 20			
	BEYAZ PEYNİR	70	0	BEZELYE YEMEĞİ	300	10									
	DOMATES/SALATALIK	20	0	MELEK PILAVI	260	30									
	SIYAH ZEYTİN	45	0	YOĞURT	100	6									
ENERJİ	SÜT	115	9	YEŞİL SALATA	50	0	MAKARNA SALATA	150 1060	15 76	400 35	200 35	20 9			
		530	54	200	15										
	OMLET	100	0	TARHANA ÇORBA	200	15									
	LABNE PEYNİR	70	0	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	330	20									
12.12.2025	REÇEL	60	15	PIRİNÇ PILAVI	266	30	HAVUÇ TOPLARI KUŞBURNU ÇAYI	200 5	20 0	KURUVASAN SÜT	250 115	20 9			
	KARİŞİK ZEYTİN	45	0	SARAY SARMA	300	30									
	ELMA ÇAYI	5	0	AKDENİZ SALATA	50	0									
		280	15	ÇOBAN SALATA	60	0									
15.12.2025	GÖZLEME	250	25	MERCİMEK ÇORBA	1206	95	MEYVE GALETA	205 100	20 15	BAZLAMA TOST KUŞBURNU ÇAYI	200 5	25 0			
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	ET DÖNER (garnirli)	200	15									
	REÇEL	60	15	ARPA ŞEHRİVELİ PİRİNÇ PILAVI	300	10									
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6									
ENERJİ	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0	MAKARNA SALATA	150	15	POĞAÇA BOĞURTLEN ÇAYI	200 5	33 0	MEYVE SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	200 80	25 15			
		430	40	YEŞİL SALATA	50	0									
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	100	0	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	1060	76									
	TAHİN PEKMEZ	75	8	FIRIN PATATES MUSAKKA	200	15									
16.12.2025	DOMATES/SALATALIK	20	0	SU BÖREĞİ	300	45	YUMURTALI EKMEK İHLAMUR ÇAYI	150 5	15 0	PIŞI AYRAN	115 100	22 6			
	KARİŞİK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15									
	SÜT	115	9	MEVSİM SALATA	50	5									
		355	17	KISIR	150	15									
17.12.2025	MİNİ POĞAÇA	250	25	EZOĞELİN ÇORBA	1100	125	YUMURTALI EKMEK İHLAMUR ÇAYI	150 5	15 0	KURUVASAN SÜT	200 115	30 9			
	KAŞAR PEYNİR	70	0	SEBZELİ PIZZA	200	15									
	KARPER PEYNİR	70	0	ELMA DİLİM PATATES	350	20									
	TAHİN PEKMEZ	60	0	MEYVE	260	30									
ENERJİ	İHLAMUR ÇAYI	45	0	MEVSİM SALATA	100	15	YOĞURT YOĞURLU KÖZ BİBER	150 1020	15 91	205 155	20 15	365 215	29 28		
		430	25	200	15										
	BAZLAMA TOST	200	25	MANTAR ÇORBA	200	15									
	DOMATES SALATALIK	20	0	KIYMALI YEŞİL MERCİMEK	250	10									
18.12.2025	REÇEL	60	15	PEYNİRLİ TEPESİ BÖREĞİ	300	45	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK KUŞBURNU ÇAYI	200 5	20 0	MEYVE SÜT	100 100	15 18			
	KARİŞİK ZEYTİN	45	0	YOĞURT	100	6									
	SÜT	115	9	MEVSİM SALATA	50	5									
		440	49	MAKARNA SALATA	150	15									
ENERJİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA	100	0	EZOĞELİN ÇORBA	1050	96	MEYVELİ YOĞURT SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	185 120	20 15	200 250	33 25				
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	DÜRÜM MANTI	200	15									
	SIYAH ZEYTİN	45	0	SEBZE SOTE	300	10									
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	MOZAIK PASTA	200	15									
22.12.2025		195	8	BAHÇE SALATA	50	0	KURUVASAN İHLAMUR ÇAYI	250 5	30 25	GÖZLEME KUŞBURNU ÇAYI	255 5	25 0			
	TEREYAĞ	60	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15									
	BAL	60	15	ÇÖKERTME KEBABİ	350	15									
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	BULGUR PILAVI	260	30									
ENERJİ	SIYAH ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15	KROTONLU DOMATES ÇORBA ISPAKNAK YEMEĞİ	250 250	25 10	POĞAÇA BOĞURTLEN ÇAYI	250 5	25 0	MUZ SÜT	100 100	18 18
	SÜT	115	9	AKDENİZ SALATA	50	0									
		350	24	KARİŞİK TURŞU	50	0									
	KREP	150	15	1010	75										
23.12.2025	BEYAZ PEYNİR	70	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15	POĞAÇA BOĞURTLEN ÇAYI	250 5	25 0	MUZ SÜT	100 100	18 18			
	REÇEL	60	15	KROTONLU DOMATES ÇORBA	200	20									
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	ISPAKNAK YEMEĞİ	250	10									
	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0	SU BÖREĞİ	300	45									
24.12.2025		330	30	CEVİZLİ KABAK TATLISI	300	45	YUMURTALI EKMEK İHLAMUR ÇAYI	150 5	15 0	MISIR GEVREĞİ SÜT	115 115	22 9			
	SİMİT	280	45	KISIR	150	15									
	KARPER PEYNİR	60	0	MEVSİM SALATA	50	5									
	DOMATES/SALATALIK	20	0	TARHANA ÇORBA	1250	135									
ENERJİ	KARİŞİK ZEYTİN	45	0	SEBZELİ PIZZA	200	15	MEYVE UN KURABİYESİ	250 250	25 25	GÖZLEME LİMONATA	200 150	20 15			
	SÜT	115	9	EKŞİL KÖFTE	300	15									
		520	54	SPAGETTİ NAPOLİTEN	200	10									
	SEBZELİ OMLET	100	1	MEYVE	100	15									
25.12.2025	TAHİN PEKMEZ	75	8	BAHÇE SALATA	50	0	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK KUŞBURNU ÇAYI	180 5	20 0	MEYVE SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	100 100	15 18			
	LABNE PEYNİR	60	0	MISIRLI HAVUÇ SALATA	200	5									
	SIYAH ZEYTİN	45	0	EZOĞELİN ÇORBA	960	80									
	İHLAMUR ÇAYI	5	0	KABAK DOLMA	350	35									
ENERJİ		285	9	MİLFÖY BÖREĞİ	300	45	KURUVASAN İHLAMUR ÇAYI	250 250	25 25	GÖZLEME LİMONATA	200 150	20 15			
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	100	0	KARİŞİK KOMPOSTO	150	15									
	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	MAKARNA SALATA	150	15									
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	MEVSİM SALATA	50	5									
29.12.2025	YEŞİL ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6	SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	250 190	25 25	MEYVE UN KURABİYESİ	100 250	-	-		
	SÜT	115	9	AKDENİZ SALATA	50	0									
		280	45	PATATES SALATA	150	15									
	SİMİT	280	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15									
30.12.2025	KARPER PEYNİR	70	0	TAS KEBABİ	300	10	KURUVASAN İHLAMUR ÇAYI	250 5	25 25	BAZLAMA TOST DOMATES/SALATALIK	200 20	25 0			
	TAHİN PEKMEZ	75	8	BULGUR PILAVI	260	30									
	KARİŞİK ZEYTİN	45	0	YOĞURT	100	6									
	SÜT	115	9	MEVSİM SALATA	50	5									
31.12.2025		180	0	ZY.BROKOLİ	150	5	KURUVASAN İHLAMUR ÇAYI	250 5	25 20	HAVUÇ TOPLARI SÜT	200 115	20 9			
	PİKNİK BAL	290	24	EZOĞELİN ÇORBA	200	15									
	PIKNİK TEREYAĞ	60	0	ET TIRIT	300	0									
	KAŞAR PEYNİR	70	0	İÇ PILAVI	260	30									
ENERJİ	BOĞURTLEN ÇAYI	5	0	YAŞ PASTA	350	40	KAKAOLU KEK KUŞBURNU ÇAYI	200 5	20 0	HAVUÇ TOPLARI SÜT	200 115	20 9			
		180	0	MAKARNA SALATA	150	15									
		180	0	RUS SALATASI	150	15									
		180	0	1210	100										