

Maya
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	KHIDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	KHIDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	KHIDRAT	ETÜT	ENERJİ	KHIDRAT
2.01.2026	TEREYAĞ	60	0	EZOĞELİN ÇORBA	200	15						
	BAL	60	15	MANTI	350	35	KURUVASAN	250	20	GÖZLEME	200	18
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	SEBZE SOTE	250	10	SÜT	115	9	LİMONATA	100	15
	SİYAH ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15						
	IHLAMUR ÇAYI	5	0	MEVSİM SALATA	50	5						
ENERJİ		240	15	KISIR	150	13		365	29		300	33
5.01.2026	SEBZELİ OMLET	100	1	TARHANA ÇORBA	200	15						
	LABNE PEYNİR	70	0	ET TIRIT	300	15	POĞAÇA	250	25	MEYVELİ YOĞURT	150	20
	REÇEL	60	15	BULGUR PILAVI	260	30	DOMATES/SALATALIK	20	0	GALETA	100	18
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15						
	SÜT	115	9	AKDENİZ SALATA	50	0						
ENERJİ		390	25	MAKARNA SALATA	150	15		270	25		250	38
6.01.2026	MİNİ POĞAÇA	280	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	MISKET PEYNİR	60	0	GEMİCİ KURU FASÜLYE	300	10	PİŞİ	115	15	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	200	30
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	LİMONATA	100	15	ELMA ÇAYI	115	9
	SİYAH ZEYTİN	45	0	AYRAN	250	25						
	ELMA ÇAYI	5	0	TURŞU	30	0						
ENERJİ		410	45	MEVSİM SALATA	50	5		215	30		315	39
7.01.2026	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	PÜRELİ RCSTO KÖFTE	350	10	MEYVE	100	15	MUZ	100	18
	TAHİN PEKMEZ	75	8	DOMATES SOSLU MAKARNA	260	30	UN KURABİYESİ	250	25	SÜT	115	9
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	KAKAO'LJ PUDİNG	250	25						
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	BAHÇESALATA	50	5						
ENERJİ		265	8	ZY.BROKOLİ	100	10		350	40		215	27
8.01.2026	SİMİT	280	45	KROTONLU DOMATES ÇORBA	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	ISPANAK YEMEĞİ	250	10	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	180	20	KAKAOLU KEK	200	20
	REÇEL	60	15	SU BÖREĞİ	300	45	IHLAMUR ÇAYI	5	0	IHLAMUR ÇAYI	5	0
	SİYAH ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15						
	SÜT	115	9	MISIRLI HAVUÇ SALATA	50	5						
ENERJİ		570	69	KISIR	150	13		185	20		205	20
9.01.2026	OMLET	100	0	EZOĞELİN ÇORBA	200	20						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	DÜRÜN MANTI	350	30	PANKEK	250	35	PEYNİRLİ SANDVİÇ	200	18
	DOMATES/SALATALIK	20	0	SEBZE SOTE	250	10	SÜT	115	9	KOMPOSTO	54	18
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MOZAİK PASTA	250	25						
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	MAKARNA SALATA	150	15						
12.01.2026		240	0	MEVSİM SALATA	50	5		365	44		294	36
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ORMAN KEBABI	330	10	HAVUÇLU KEK	200	20	MEYVE	100	15
	KARPER PEYNİR	70	0	BULGUR PILAVI	260	30	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	YOĞURT	100	6
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15						
ENERJİ		115	9	AKDENİZ SALATA	50	0						
13.01.2026				RUS SALATASI	150	15						
		375	42		1090	85		205	20		200	21
	KALEM BÖREK	250	25	TARHANA ÇORBA	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	NOHUT YEMEĞİ	350	20	MEYVE	100	15	ZEYTİNLİ AÇMA	200	20
	BAL	60	15	MELEX PILAVI	260	30	UN KURABİYESİ	250	25	SÜT	115	9
ENERJİ		530	54	PATATES SALATASI	150	15						
14.01.2026		20	0	TERE ROKA SOĞUŞ	20	0		350	40		315	29
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	280	45	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	İZMİR KÖFTE	300	10	MERCİMEK KÖFTE(yeşillik)	200	15	MEYVE	100	15
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ERİŞTE KAVURMA	260	30	LAVAŞ	200	20	MİNİ POĞAÇA	200	20
	SİYAH ZEYTİN	45	0	SARAY SARMA	300	30						
ENERJİ		115	9	YEŞİL SALATA	50	0						
15.01.2026				KISIR	150	15						
		530	54		1260	100		400	35		300	35
	GÖZLEME	250	25	MANTAR ÇORBA	200	15						
	ÇEÇİL PEYNİRİ	70	0	FİRİN PATATES MUSAKKA	330	10	HAVUÇ TOPLARI	200	20	KURUVASAN	250	20
	REÇEL	60	15	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	300	45	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	SÜT	115	9
ENERJİ		430	40	MEYVE	100	15						
16.01.2026		5	0	AKDENİZ SALATA	50	0						
				HAVUÇ BORANI	50	0						
		430	40		1030	85		205	20		355	29
				GELENEKSEL ARA TATİL KAHVALTISI								
	ENERJİ											