

MAYA YEMEK MENÜSÜ

Şubat 2026

MAYA
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HIDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HIDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HIDRAT	ETÜT	ENERJİ	K.HIDRAT
02.02.2026	ANKARA SİMİDİ	280	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	BAL	60	15	ET DÖNER (patates garnili)	300	10	PANKEK	250	25	DOMATESLİ KAŞARLI SANDVIÇ	200	18
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	CAPIA BİBERLİ BULGUR PILAVI	260	30	BAL	60	15	ELMA ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6	SÜT	115	9			
	DOMATES/SALATALIK	0	0	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	13						
ENERJİ	CEVİZ	45	0	SEZZELİ MAKARNA	150	13						
	İHLAMUR ÇAYI	5	0									
		505	60		1060	87		425	49		205	18
	HAVUÇLU TARCİNLİ KEK	250	25									
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0	0				POĞAÇA	250	25	MEYVELİ YOĞURT	100	25
03.02.2026	RECEL	60	15	TEMATİK GÜN			DOMATES/SALATALIK	20	0	GALETA	100	18
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0				MEYVE	100	15			
	DOMATES/SALATALIK	20	0									
	KURU KAYISI	100	15									
	SÜT	115	9									
ENERJİ		660	64		0	0		370	40		200	43
	KALEM BÖREK	200	20	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	EL YAPIMI HAMBURGER KÖFTE	350	30	KRUVASAN	200	25	BAZLAMA TOST	200	25
	TAHİN PEKMEZ	75	8	BAHARATLI FIRIN PATATES	150	10	KURU MEYVE TABAĞI	50	5	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	EL YAPIMI LİMONATA	100	25	PORTAKAL SUYU	100	25			
04.02.2026	DOMATES/SALATALIK	20	0	BAHÇE SALATA	30	0						
	CEVİZ	45	0	YOĞUTLU HAVUÇ KIZARTMA	150	13						
	ELMA ÇAYI	5	0									
		460	28		980	93		450	60		205	25
	DEREOTLU POĞAÇA	250	25	EZOĞELİN ÇORBA	200	15						
05.02.2026	SEBZELİ ÖMLET	100	1	CİTİR TAVUK(domates/biber garnili)	300	0	PİŞİ	200	25	MUZ	150	18
	BEYAZ PEYNİR	70	0	ARABIATA SOSLU PENNE MAKARNA	260	30	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	SÜT	115	9
	KARIŞIK ZEYTİN	45	15	MEYVE	100	15	AYRAN	100	6			
	KURU KAYISI	100	15	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5						
	DOMATES/SALATALIK	20	0	DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA	150	10						
ENERJİ	PORTAKAL SUYU	100	25									
		685	81		1060	75		350	36		265	27
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	KIYMALI TARHANA ÇORBA	200	15						
	BAL	60	15	GEMİCİ KURU FASULYE	334	30	MUFFİN KEK	250	25	GINGER KURABIYE	200	20
	MİSKET PEYNİR	70	0	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	CEVİZ	45	0	LİMONATA	150	15
06.02.2026	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	TİRAMİS	400	45	ELMA ÇAYI	5	0			
	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	RUS SALATASI	150	15						
	CEVİZ	45	0	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	150	6						
	SÜT	115	9									
		455	29		1494	141		300	25		350	35
09.02.2026	FIRIN PATATE S	100	10	KİMYONLU KEREVİZ ÇORBA	200	15						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	EL YAPIMI ADANA KEBABI	350	0	DEREOTLU POĞAÇA	250	25	MİNİ GÖZLEME	200	20
	HELVA	75	8	YEŞİL MERCİMEKLI BULGUR PILAVI	260	30	SÜT	115	9	KOMPOSTO	100	10
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6	MEYVE	100	15			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ÇİĞ KÖFTE	150	13						
ENERJİ	KURU KAYISI	100	15	KORNIŞON TURŞU	50	0						
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0									
		415	33		1110	64		465	49		300	30
	PEYNİRLİ GÖZLEME	250	25	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	NOHUT YEMEĞİ	334	30	HAVUÇLU KEK	250	25	MEYVE	100	15
10.02.2026	TAHİN PEKMEZ	75	8	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	KURU MEYVE TABAĞI	150	10	YOĞURT	100	9
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15	KUŞBURNU ÇAYI	5	0			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	AKDENİZ SALATA	50	0						
	CEVİZ	45	0	DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA	150	15						
	PORTAKAL SUYU	100	25									
11.02.2026		605	58		1094	105		405	35		200	24
	PANKEK	200	20	MİSİR ÇORBASI	200	15						
	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	DÜRLÜM ET TANTUNİ	350	45	GÖZLEME	250	25	MUFFİN KEK	250	25
	BAL	60	15	BULGUR PILAVI	260	30	DOMATES/SALATALIK	20	0	ELMA ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	YOĞURT	150	9	AYRAN	100	6			
ENERJİ	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	MAKARNA SALATA	150	15						
	KURU KAYISI	100	15	TERE ROKA SÖĞÜŞ	20	0						
	SÜT	115	9									
		640	64		1130	114		370	31		255	25
	ANKARA SİMİDİ	280	45	TARHANA ÇORBA	200	15	GINGER KURABIYE	200	15	PEYNİRLİ KALEM BÖREK	200	25
12.02.2026	BEYAZ PEYNİR	70	0	ETLİ KABAĞ DOLMA(yoğurt)	350	15	MEYVE	100	15	PORTAKAL SUYU	100	25
	RECEL	60	15	PATATE SLİ KALEM BÖREK	260	45	SÜT	115	9			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	KAYISI HOSAFI	100	10						
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	0						
	CEVİZ	45	0	YOĞURTLU GARNİTÜR SALATA	150	15						
ENERJİ	KUŞBURNU ÇAYI	5	0									
		525	60		1200	100		415	39		300	50
	ÜZÜMLÜ KEK	250	25	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	PİLİÇ KÜLBASTI(domates biber garnili)	330	0	MERCİMEK KÖFTE	150	13	KURUVASAN	200	20
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ	260	30	MARUL	5	0	SÜT	115	9
13.02.2026	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	SARAY SARMA	300	30	LAVAS	140	30			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	0						
	KURU KAYISI	100	15	KISIR	150	13						
	SÜT	115	9									
		670	49		1290	88		295	43		315	29
16.02.2026	ZEYTİNLİ AÇMA	250	25	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	ET FAJİTA	300	30	MEYVE	100	15	BAZLAMA TOST	200	25
	RECEL	60	15	BAHARATLI FIRIN PATATES	150	10	GALETA	100	18	KUŞBURNU ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6	SÜT	115	9			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	AKDENİZ SALATA	50	0						
ENERJİ	CEVİZ	45	0	KISIR	150	13						
	İHLAMUR ÇAYI	5	0									
		495	40		950	74		315	42		205	25
	KREP	200	20	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15						
	HELVA	75	8	İSPANAK YEMEĞİ(yoğurt)	300	30	MERCİMEK ÇORBA	200	15	DOMATESLİ PEYNİRLİ SANDVIÇ	200	18
17.02.2026	BEYAZ PEYNİR	70	0	PATATE SLİ GÖZLEME	300	45	KROTON	70	15	BÖĞÜTLEN ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15	HAVUÇ/SALATALIK	50	5			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5						
	KURU KAYISI	100	15	ÇİĞ KÖFTE	150	15						
	SÜT	115	9									
18.02.2026		625	52		1100	125		320	35		205	18
	FIRIN PATATE S	100	10	EZOĞELİN ÇORBA	200	15						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	KIBRIS KÖFTESİ	250	20	YUMURTALI EKMEK	150	15	PİŞİ	200	20
	TAHİN PEKMEZ	75	8	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	30	İHLAMUR ÇAYI	5	0	AYRAN	100	6
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	EKLER PASTA	400	45	MUZ	150	18			
ENERJİ	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	TERE ROKA SALATASI	50	5						
	CEVİZ	45	0	YOĞURTLU KÖZ BİBER	100	6						
	ELMA ÇAYI	5	0									
		390	23		1360	121		305	33		300	26
	BAZLAMA TOST	200	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
19.02.2026	SEBZELİ ÖMLET	100	1	BEZELYE YEMEĞİ	250	10	KAKAOLU KEK	250	25	MEYVE	100	15
	RECEL	60	15	MELEK PILAVI	260	30	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	SÜT	115	9
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	YOĞURT	100	6	CEVİZ	45	0			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	0						
	KURU KAYISI	100	15	KORNIŞON TURŞU	50	0						
ENERJİ	EV YAPIMI PORTAKAL SUYU	100	25									
		625	81		910	61		300	25		215	24
	MİNİ POĞAÇA	200	20	EZME SEBZE ÇORBASI	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	FIRIN PİLİÇ BAGET(domates biber garnili)	300	0	YOĞURT	100	6	SAKALLI POĞAÇA	250	25
	BAL	60	15	BULGUR PILAVI	260	30	SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	80	12	İHLAMUR ÇAYI	5	0
20.02.2026	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15	MEYVE	150	15			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	BAHÇE SALATA	50	0						
	CEVİZ	45	0	YOĞURTLU SALATALIK	100	6						