

MAYA YEMEK MENÜSÜ



MART 2026



SABAH KAHVALTISI

ÖĞLE YEMEĞİ

ARA BESLENME

02 MART
PAZARTESİ

SÜT
MAYALI PİŞİ
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES&SALATALIK
SÜZME ÇİÇEK BALI

MERCİMEK ÇORBASI
TAZE FASULYE
PESTO SOSLU MAKARNA
SALATA MEZE VE DİYET
BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, YEŞİLLİK, TURP
MISIRLI AYRAN AŞI

ÇİKOLATALI MUFFİN

03 MART
SALI

BİTKİ ÇAYI
BUHARDA HAŞLANMIŞ
YUMURTA
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES & SALATALIK
REÇEL
KEPEKLİ & TAM BUĞDAY
ROLL EKMEK

SEBZE ÇORBASI
MARGARİTA PİZZA
SOĞAN HALKASI
SALATA MEZE VE DİYET
BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
FIRIN SEBZE KIZARTMASI
AYRAN

MEVSİM MEYVESİ
GRİSSİNİ

04 MART
ÇARŞAMBA

SÜT
KENDİ SANDVİCİNİ KENDİN YAP,
DİLİM KAŞAR PEYNİRİ
DİLİM BEYAZ PEYNİR
DİLİM SALAM
DİLİM DOMATES & SALATALIK
SÜRÜLE BİLİR ZEYTİN EZMESİ
SÜRÜLEBİLİR KARPER PEYNİR
YEŞİLLİK / REÇEL / SANDVİÇ EKMEĞİ

DOMATES ÇORBASI
İZMİR KÖFTE
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET
BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, TURP, K.YEŞİLLİK

POĞAÇA

05 MART
PERŞEMBE

BİTKİ ÇAYI
PANKEK
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES
SALATALIK
ÇOKOKREM
SÜZME BAL PARMAK

DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE
ÇORBASI
NOHUT YEMEĞİ
BULGUR PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET
BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, YEŞİLLİK, TURP
CACIK

ÇÖREK

06 MART
CUMA

SÜT
SOĞANSIZ PEYNİRLİ
MENEMEN
PATATES KROKET
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DİLİM BEYAZ PEYNİR
REÇEL
KEPEKLİ & TAM BUĞDAY
ROLL EKMEK

TARHANA ÇORBASI
FIRINDA SEBZELİ BAGET
DOMATESLİ PİRİNÇ PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET
BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
EKLER

MEVSİM MEYVESİ
GRİSSİNİ

“Öğrencilerimizin sağlıklı beslenmesini desteklemek amacıyla hazırlanan yemek menülerimiz, okul diyetisyenimiz Feray Sadıç tarafından kontrol edilip onaylanmaktadır.”

MAYA YEMEK MENÜSÜ



MART 2026



SABAH KAHVALTISI

ÖĞLE YEMEĞİ

ARA BESLENME

09 MART
PAZARTESİ

SÜT
MAYALI PİŞİ
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES & SALATALIK
SÜZME ÇİÇEK BALI

TUTMAÇ ÇORBASI
ISPANAK GRATEN
DOMATES SOSLU MAKARNA
SALATA MEZE VE DİYET
BÜFESİ
HAVUÇ ,K.LAHANA,
K.PANCAR,K.YEŞİLLİK
YOĞURT

MEVSİM MEYVESİ
MAYALI KURABİYE

10 MART
SALI

BİTKİ ÇAYI
BUHARDA PİŞMİŞ GÖZ
YUMURTA
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES & SALATALIK
REÇEL

TARHANA ÇORBASI
DANA ETLİ MANTI
DOMATES VE YOĞURT SOS
SALATA MEZE VE DİYET
BÜFESİ
HAVUÇ ,K.LAHANA,
K.PANCAR,K.YEŞİLLİK
KARIŞIK SEBZE ŞAKŞUKA

ÇİKOLATALI MUFFİN

11 MART
ÇARŞAMBA

BİTKİ ÇAYI
KALEM BÖREK
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES
SALATALIK

EZOĞELİN ÇORBASI
KÖFTE EKMEK
PATATES TAVA
SALATA GARNİTÜR
TAZE BAHARATLI KARIŞIK YEŞİLLİK
SALKIM DOMATES
KORNIŞON TURŞU
KIRMIZI LAHANA
SUMAKLI MAYDANOZLU SOĞAN
PİYAZI
AYRAN

MEVSİM MEYVESİ
GRİSSİNİ

12 MART
PERŞEMBE

SÜT
PATATESLİ YUMURTA
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES & SALATALIK
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
REÇEL

DOMATES ÇORBASI
KURU FASULYE
BULGUR PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET
BÜFESİ
HAVUÇ ,K.LAHANA,
K.PANCAR,K.YEŞİLLİK
ZEYTİNYAĞLI KABAK
CACIK

ALMAN ÇÖREGİ

13 MART
CUMA

EV YAPIMI LİMONATA
KENDİ SANDVİCİNİ KENDİN YAP,
DİLİM KAŞAR PEYNİRİ
DİLİM BEYAZ PEYNİR
DİLİM SALAM
DİLİM DOMATES & SALATALIK
SÜRÜLEBİLİR EZMESİ
SÜRÜLEBİLİR KARPUR PEYNİR
YEŞİLLİK / REÇEL / SANDVİÇ
EKMEĞİ

MERCİMEK ÇORBASI
MOAMBE CHICKEN (Yer Fıstıklı
Tavuk Sote)
JOLLOF (Domatesli pirinç pilavı)
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ ,K.LAHANA,
K.PANCAR,K.YEŞİLLİK
COTE D'OR ((Çikolatalı muzlu
muhallebi)

MEVSİM MEYVESİ
Pİ GÜNÜ KURABİYESİ

“Öğrencilerimizin sağlıklı beslenmesini desteklemek amacıyla hazırlanan yemek menülerimiz, okul diyetisyenimiz Feray Sadıç tarafından kontrol edilip onaylanmaktadır.”