

MAYA ANADOLU & FEN VE TEKNOLOJİ LİSESİ

MART 2026 YEMEK MENÜSÜ

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT
02.03.2026	MERCİMEK ÇORBA	200	15
	MANTARLI ET SOTE	300	0
	CAPİA BİBERLİ BULGUR PİLAVI	260	30
	MEYVE	100	15
	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5
DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA		150	10
ENERJİ		1060	75
03.03.2026	TARHANA ÇORBA	200	15
	GEMİCİ KURU FASULYE	334	30
	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30
	CACIK	100	6
	KARIŞIK TURŞU	50	0
SEBZELİ MAKARNA SALATA		150	13
ENERJİ		1094	94
04.03.2026	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15
	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	350	10
	CEVİZLİ ERIŞTE	260	30
	MEYVE	100	15
	BAHÇE SALATA	30	0
SEBZE SALATA		100	10
ENERJİ		1040	80
05.03.2026	KROTONLU DOMATES ÇORBA	230	20
	ISPANAK YEMEĞİ(yoğurt)	300	10
	SU BÖREĞİ	350	45
	MOZAİK PASTA	300	30
	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5
KISIR		150	10
ENERJİ		1380	120
06.03.2026	LEBENİYE ÇORBA	200	15
	ÇITIR TAVUK	300	10
	PENNE ARABIATA	260	30
	MEYVE	100	15
	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	150	6
AKDENİZ SALATA		50	0
ENERJİ		1060	76
09.03.2026	TEMATİK GÜN (İTALYAN GÜNÜ)		
10.03.2026	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	200	15
	NOHUT YEMEĞİ	334	30
	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30
	MEYVE	100	15
	AKDENİZ SALATA	50	0
DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA		150	15
ENERJİ		1094	105
11.03.2026	TARHANA ÇORBA	200	15
	EL YAPIMI HAMBURGER	350	30
	FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	260	30
	LİMONATA	150	15
	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5
YOĞURTLU MAKARNA		150	15
ENERJİ		1160	110
12.03.2026	EZOĞELİN ÇORBA	200	15
	MANTI	350	35
	SEBZE SOTE	250	10
	SÜTLAÇ	200	30
	TERE ROKA SÖĞÜŞ	20	0
ÇİĞ KÖFTE		150	13
ENERJİ		1170	103

TARİH	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT
13.03.2026	PRENSE ÇORBA	200	15
	PİLİÇ PİRZOLA	330	0
	PIRİNÇ PİLAVI	260	30
	PRAMİT PASTA	300	30
	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5
YOĞURTLU HAVUÇ KIZARTMA		150	13
ENERJİ		1290	93
23.03.2026	MERCİMEK ÇORBA	200	15
	İSKENDER KEBABİ	450	30
	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	260	30
	MEYVE	100	15
	AKDENİZ SALATA	50	0
SEBZELİ MAKARNA SALATA		150	13
ENERJİ		1210	103
24.03.2026	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	20
	FIRIN PATATES MUSAKKA	350	15
	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	350	45
	KARIŞIK KOMPOSTO	100	10
	KORNIŞON TURŞU	50	0
ÜÇ RENKLİ SALATA		50	5
ENERJİ		1100	95
25.03.2026	TARHANA ÇORBA	200	15
	PİDELİ CIZBIZ KÖFTE	360	28
	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	20
	KAZANDIBİ	200	30
	BAHÇE SALATA	30	0
DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA		150	15
ENERJİ		1200	108
26.03.2026	LEBENİYE ÇORBA	200	15
	BEZELYE YEMEĞİ	250	10
	MELEK PİLAVI	260	30
	YOĞURT	100	6
	ÇİĞ KÖFTE	150	13
ÜÇ RENKLİ SALATA		50	5
ENERJİ		1010	79
27.03.2026	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15
	SEBZELİ TAVUK ŞİŞ	350	0
	YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	260	30
	MEYVE	100	15
	ŞEF SALATASI	50	0
RUS SALATASI		150	15
ENERJİ			
30.03.2026	MERCİMEK ÇORBA	200	15
	ÇÖKERTME KEBABİ	400	15
	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30
	TULUMBA TATLISI	300	30
	AKDENİZ SALATA	50	0
DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA		150	15
ENERJİ			
31.03.2026	KIYMALI TARHANA ÇORBA	200	15
	KARNABAHAH TAVA	260	20
	DOMATES SOSLU MAKARNA	260	30
	MEYVE	100	15
	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5
MERCİMEK KÖFTE		150	15
ENERJİ			