

MAYA YEMEK MENÜSÜ

Mart 2026

Maya
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT	ETÜT	ENERJİ	K.HİDRAT
02.03.2026	ANKARA SİMİDİ	280	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	BAL	60	15	MANTARLI ET SOTE	300	0	MUFFİN KEK	250	25	GINGER KURABIYE	200	15
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	CAPIA BİBERLİ BULGUR PILAVI	260	30	KURU ÜZÜM	100	20	LİMONATA	150	15
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15	ELMA ÇAYI	5	0			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5						
ENERJİ	CEVİZ	45	0	DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA	150	10						
	İHLAMUR ÇAYI	5	0									
		525	60		1060	75		355	45		350	30
	MINİ GÖZLEME	250	25	TARHANA ÇORBA	200	15						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	GEMİCİ KURU FASULYE	334	30	POĞAÇA	250	25	MUZ	150	18
03.03.2026	REÇEL	60	15	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	DOMATES/SALATALIK	20	0	SÜT	115	9
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	CACIK	100	6	MEYVE	100	15			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	KARIŞIK TURŞU	50	0						
	KURU ERİK	78	17	SEBZELİ MAKARNA SALATA	150	13						
	SÜT	115	9									
ENERJİ		638	66		1094	94		370	40		265	27
	GINGER KURABIYE	200	15	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	350	10	KRUVASAN	200	25	PEYNİRLİ GÖZLEME	200	25
	TAHİN PEKMEZ	75	8	CEVİZLİ ERİŞTE	260	30	KURU MEYVE TABAĞI	150	10	İHLAMUR ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15	PORTAKAL SUYU	100	25			
ENERJİ	DOMATES/SALATALIK	20	0	BAHÇE SALATA	30	0						
	CEVİZ	45	0	SEBZE SALATA	100	10						
	ELMA ÇAYI	5	0									
		460	23		1040	80		450	60		205	25
	DEREOTLU POĞAÇA	250	25	KROTONLU DOMATES ÇORBA	230	20						
05.03.2026	SEBZELİ OMLET	100	1	ISPAK YEMEĞİ(yoğurt)	300	10	Pişi	200	25	MUFFİN KEK	250	25
	BEYAZ PEYNİR	70	0	SU BÖREĞİ	350	45	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	SÜT	115	9
	KARIŞIK ZEYTİN	45	15	MOZAİK PASTA	300	30	AYRAN	100	6			
	KURU KAYISI	100	15	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5						
	DOMATES/SALATALIK	20	0	KISIR	150	10						
ENERJİ	PORTAKAL SUYU	100	25									
		685	81		1380	120		350	36		365	34
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	LEBENİYE ÇORBA	200	15						
	BAL	60	15	ÇITIR TAVUK	300	10	PANKEK	250	25	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	200	20
	MİSKET PEYNİR	70	0	PENNE ARABİATA	260	30	BAL	60	15	KUŞBURNU ÇAYI	5	0
06.03.2026	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15	LİMONATA	150	15			
	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	150	6						
	KURU ÜZÜM	100	20	AKDENİZ SALATA	50	0						
	SÜT	115	9									
		510	49		1060	76		460	55		205	20
09.03.2026	ANKARA SİMİDİ	280	45				AY ÇÖREĞİ	300	30	MINİ GÖZLEME	200	20
	BEYAZ PEYNİR	70	0				SÜT	115	9	KOMPOSTO	100	10
	HELVA	75	8	TEMATİK GÜN (İTALYAN GÜNÜ)			MEYVE	100	15			
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0									
	DOMATES/SALATALIK	20	0									
10.03.2026	KURU KAYISI	100	15									
	KUŞBURNU ÇAYI	5	0									
		595	68		0	0		515	54		300	30
	LİMONLU KEK	250	25	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	NOHUT YEMEĞİ	334	30	ZEYTİNLİ AÇMA	250	25	ELMALI TURTA	200	20
11.03.2026	TAHİN PEKMEZ	75	8	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	KURU MEYVE TABAĞI	150	10	AYRAN	100	6
	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									
11.03.2026		605	58		1094	105		465	35		300	26
	PANKEK	250	25	TARHANA ÇORBA	200	15						
	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	EL YAPIMI HAMBURGER	350	30	Pişi	200	25	MEYVE	100	15
	BAL	60	15	FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	260	30	DOMATES/SALATALIK	20	0	MINİ POĞAÇA	250	25
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	LİMONATA	150	15	AYRAN	100	6			
ENERJİ	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5						
	KURU ERİK	78	17	YOĞURTLU MAKARNA	150	15						
	SÜT	115	9									
		668	71		1160	110		320	31		350	40
	ANKARA SİMİDİ	280	45	EZOĞELİN ÇORBA	200	15						
12.03.206	BEYAZ PEYNİR	70	0	MANTI	350	35	GINGER KURABIYE	200	15	MINİ PIZZA	200	20
	REÇEL	60	15	SEBZE SOTE	250	10	MEYVE	100	15	PORTAKAL SUYU	100	25
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	SÜTLAÇ	200	30	SÜT	115	9			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	TERE ROKA SÖĞÜŞ	20	0						
	CEVİZ	45	0	ÇİĞ KÖFTE	150	13						
ENERJİ	KUŞBURNU ÇAYI	5	0									
		525	60		1170	103		415	39		300	45
	KALEM BÖREK	250	25	PRENSES ÇORBA	200	15						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	PİLİÇ PIRZOLA	330	0	MERCİMEK KÖFTE	150	13	KURUVASAN	200	20
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	PIRİNÇ PILAVI	260	30	MARUL	5	0	SÜT	115	9
ENERJİ	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	PRAMİT PASTA	300	30	LAVAŞ	140	30			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5						
	KURU KAYISI	100	15	YOĞURTLU HAVUÇ KIZARTMA	150	13						
	SÜT	115	9									
		670	49		1290	93		255	43		315	29
23.03.2026	SEBZELİ OMLET	100	1	MERCİMEK ÇORBA	200	15						
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	İSKENDER KEBABİ	450	30	MUFFİN KEK	250	25	TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	200	20
	BAL	60	15	TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PILAVI	260	30	MEYVE	100	15	LİMONATA	150	15
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15	İHLAMUR ÇAYI	5	0			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	AKDENİZ SALATA	50	0						
ENERJİ	KURU ÜZÜM	100	20	SEBZELİ MAKARNA SALATA	150	13						
	SÜT	115	9									
		510	45		1210	103		355	40		350	35
	ÇİKOLATA PARÇACIKLI KEK	250	25	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	20						
	BEYAZ PEYNİR	70	0	FİRİN PATATES MUSAKKA	350	15	DOMATESLİ PEYNİRLİ SANDVIÇ	200	18	MUZ	150	18
24.03.2026	REÇEL	60	15	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	350	45	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	SÜT	115	9
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	KARIŞIK KOMPOSTO	100	10	AYRAN	100	6			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	KORNIŞON TURŞU	50	0						
	CEVİZ	45	0	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5						
	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0									
25.03.2026		495	40		1100	95		350	29		265	27
	ANKARA SİMİDİ	280	45	TARHANA ÇORBA	200	15						
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	PİDELİ CİZBİZ KÖFTE	360	28	MEYVE	100	15	GINGER KURABIYE	200	15
	MİSKET PEYNİR	70	0	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	20	YOĞURT	100	6	İHLAMUR ÇAYI	5	0
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	KAZANDIRI	200	30	GALETA	100	18			
ENERJİ	DOMATES/SALATALIK	20	0	BAHÇE SALATA	30	0						
	KURU KAYISI	100	15	DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA	150	15						
	SÜT	115	9									
		700	69		1200	108		300	39		205	15
	BAZLAMA TOST	200	25	LEBENİYE ÇORBA	200	15	SEBZELİ PIZZA	200	20	MEYVE	100	15
26.03.2026	TAHİN PEKMEZ	75	8	BEZELYE YEMEĞİ	250	10	KURU MEYVE TABAĞI	150	10	UN KURABIYESİ	200	20
	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	MELEK PILAVI	260	30						
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	YOĞURT	100	6	PORTAKAL SUYU	100	25			
	HAVUÇ/SALATALIK	50	5	ÇİĞ KÖFTE	150	13						
	CEVİZ	45	0	ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5						
ENERJİ	İHLAMUR ÇAYI	5	0									
		490	38		1010	79		450	55		300	35
	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	DOMATESLİ TEL ŞEHRİYE ÇORBA	200	15						
	REÇEL	60	15	SEBZELİ TAVUK ŞİŞ	350	0	SEBZELİ MAKARNA SALATASI	150	13	Pişi	200	25
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	YEŞİL MERCİMEKLI BULGUR PILAVI	260	30	SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	80	12	ELMA ÇAYI	5	0
27.03.2026	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15	YOĞURT	100	6			
	DOMATES/SALATALIK	20	0	ŞEF SALATASI	50	0						
	KURU KAYISI	100	15	RUS SALATASI	150	15						
	SÜT	115	9									