

MAYA YEMEK MENÜSÜ

EKİM 2026



SABAH KAHVALTISI

ÖĞLE YEMEĞİ

ARA BESLENME

05 EKİM
PAZARTESİ

SÜT
KALEM BÖREK
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES, SALATALIK,
HAVUÇ
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
ÇEŞİTLERİ

MERCİMEK ÇORBASI
SEBZE TÜRLÜ YEMEĞİ
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
ÇİĞ KÖFTE

MEVSİM MEYVESİ
GRİSSİNİ

06 EKİM
SALI

BİTKİ ÇAYI
ÇIRPILMIŞ YUMURTA
BEYAZ PEYNİR
TAHİN PEKMEZ, REÇEL
ÇEŞİTLERİ
SALATALIK, HAVUÇ
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
KEPEKLİ & SADE ROLL EKMEK

TUTMAÇ ÇORBASI
BEŞAMEL SOSLU İSPANAK
GRATEN
MAKARNA
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
KISIR

ELMALI TART

07 EKİM
ÇARŞAMBA

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

SEBZE ÇORBASI
KURU FASULYE
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
ÇOBAN SALATA

RED VELVET

08 EKİM
PERŞEMBE

BİTKİ ÇAYI
DOMATESLİ PEYNİRLİ
FIRINDA TOST
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES, SALATALIK
REÇEL

BORŞ ÇORBASI
(Rus Mutfağından Lahana Çorbası)
MANTARLI TAVUK
STROGANOFF
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
TRELİÇE

MUFFİN KEK

09 EKİM
CUMA

EV YAPIMI LİMONATA
SYRNIKI
(Rus Usulü Lorlu Pankek)
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES, SALATALIK

BAHÇEDE BARBEKÜ PARTİ
IZGARA KÖFTE
TAM BUĞDAYLI SANDVİÇ EKMEĞİ
SALATA GARNİTÜR
TAZE BAHARATLI KARIŞIK YEŞİLLİK
SLİCE SALKIM DOMATES
KORNİŞON TURŞU
KIRMIZI LAHANA
SUMAKLI MAYDANOZLU SOĞAN
PİYAZI
TAZE NANELİ EV YAPIMI AYRAN
MEVSİM MEYVESİ

MEVSİM MEYVESİ
GRİSSİNİ

MAYA YEMEK MENUSU

EKİM 2026



SABAH KAHVALTISI

ÖĞLE YEMEĞİ

ARA BESLENME

12 EKİM
PAZARTESİ

SÜT
KENDİ SANDVIÇİNİ KENDİN YAP,
DİLİM KAŞAR PEYNİRİ
DİLİM BEYAZ PEYNİR
DİLİM SALAM
DİLİM DOMATES, SALATALIK
SÜRÜLEBİLİR ZEYTİN EZMESİ
SÜRÜLEBİLİR KARPUR PEYNİR
YEŞİLLİK, REÇEL,
SANDVIÇ EKMEĞİ

YAYLA ÇORBASI
BEZELYE
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
MERCİMEK KÖFTESİ
YOĞURT

MEVSİM MEYVESİ
GRİSSİNİ

13 EKİM
SALI

BİTKİ ÇAYI
İKİ PEYNİRLİ MİNİ YUVARLAK
OMLET
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES, SALATALIK
REÇEL
KEPEKLİ & TAM BUĞDAY ROLL
EKMEK

ŞEHRİYELİ SEBZE ÇORBASI
FIRINDA LOKUM KÖFTE
BAHARATLI ÇITIR PATATES
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
AYRAN AŞI

MUFFİN KEK

14 EKİM
ÇARŞAMBA

SÜT
PANKEK
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES, SALATALIK
ÇOKOKREM, SÜZME BAL
PARMAK

DOMATES ÇORBASI
NOHUT YEMEĞİ
PİRİNÇ PİLAVI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
KARIŞIK TURŞU
CACIK

POĞAÇA

15 EKİM
PERŞEMBE

BİTKİ ÇAYI
SCRAMBLED EGG
(Çırpılmış Sütlu Yumurta)
BEYAZ PEYNİR
REÇEL
SALATALIK, HAVUÇ
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
KEPEKLİ & SADE ROLL
EKMEK

TARHANA ÇORBASI
DANA ETLİ MANTI
DOMATES VE YOĞURT SOS
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK
SOĞANSIZ SADE ZEYTİNYAĞLI
BROKOLİ

TAHİNLİ KURABİYE

16 EKİM
CUMA

EV YAPIMI LİMONATA
MAYALI PİŞİ
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES, SALATALIK
SÜZME ÇİÇEK BALI

MANTAR ÇORBASI
DAĞ KEKİKLİ TAVUK IZGARA
PATATES KROKET
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, YEŞİLLİK
SÜTLAÇ

MEVSİM MEYVESİ
GRİSSİNİ