

MAYA YEMEK MENÜSÜ



EKİM 2026



SABAH KAHVALTISI

ÖĞLE YEMEĞİ

ARA BESLENME

19 EKİM
PAZARTESİ

SÜT
PEYNİRLİ OMLET
BEYAZ PEYNİR
TAHİN PEKMEZ, REÇEL
ÇEŞİTLERİ
SALATALIK, HAVUÇ
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
KEPEKLİ & SADE ROLL EKMEK

MERCİMEK ÇORBASI
KAŞAR PEYNİRLİ ISPANAK
GRATEN
PESTO SOSLU SPAGETTİ
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, K.YEŞİLLİK

MEVSİM MEYVESİ
SUSAMLI TUZLU KURABIYE

20 EKİM
SALI

BİTKİ ÇAYI
KAŞAR PEYNİRLİ YUMURTA
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES & SALATALIK
TAHİN PEKMEZ, REÇEL
ÇEŞİTLERİ
KEPEKLİ & TAM BUĞDAY ROLL
EKMEK

DOMATES ÇORBASI
SEBZELİ PİZZA
SOĞAN HALKASI
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, YEŞİLLİK
MEVSİM ZEYTİNYAĞLISI
AYRAN

RED VELVET

21 EKİM
ÇARŞAMBA

SÜT
BÖREK
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES & SALATALIK
DOMATES & SALATALIK
TAHİN PEKMEZ, REÇEL
ÇEŞİTLERİ
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR

MANTAR ÇORBASI
ETLİ BİBER DOLMA
DOMATES SOSLU MAKARNA
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, YEŞİLLİK
YOĞURT

MEVSİM MEYVESİ
MAYA KURABIYE

22 EKİM
PERŞEMBE

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

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

TARÇINLI ÜZÜMLÜ
KURABIYE

23 EKİM
CUMA

EV YAPIMI LİMONATA
PANCAKE
SÜRÜLEBİLİR PEYNİR
SİYAH & YEŞİL ZEYTİN
DOMATES
SALATALIK
ÇOKOKREM
SÜZME BAL PARMAK

EZOĞELİN ÇORBASI
TAVUK TANTUNİ
KÜP PATATES KIZARTMASI
DOMATES SOS
SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ
HAVUÇ, K.LAHANA,
K.PANCAR, YEŞİLLİK
ÇİKOLATALI PUDİNG

MEVSİM MEYVESİ
MAYA KURABIYE