MAYA YEMEK MENÜSÜ

KASIM 2026



	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA BESLENME	KCAL
23 KASIM PAZARTESİ	BİTKİ ÇAYI KAŞAR PEYNİRLİ GÖZ YUMURTA BEYAZ PEYNİR TAHİN PEKMEZ, REÇEL ÇEŞİTLERİ SALATALIK, HAVUÇ SİYAH & YEŞİL ZEYTİN KEPEKLİ & SADE ROLL EKMEK	DOMATES ÇORBASI ETLİ BİBER DOLMASI TEREYAĞLI MAKARNA SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ HAVUÇ, K.LAHANA, K.PANCAR, YEŞİLLİK YOĞURT	VİŞNELİ TURTA	YAKLAŞIK 1300 KCAL 42-48 G PROTEİN
24 KASIM SALI	SÜT SADE SU BÖREĞİ SİYAH & YEŞİL ZEYTİN DOMATES & SALATALIK TAHİN PEKMEZ, REÇEL ÇEŞİTLERİ	TARHANA ÇORBASI KIZARTILMIŞ ANNE KÖFTESİ PATATES YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ HAVUÇ, K.LAHANA, K.PANCAR, K.YEŞİLLİK DİLİM YAŞ PASTA	MEVSİM MEYVESİ MAYA TUZLU KURABİYE	YAKLAŞIK 1450 KCAL 46 - 51 G PROTEİN
25 KASIM ÇARŞAMBA	BİTKİ ÇAYI MAYALI PİŞİ SİYAH & YEŞİL ZEYTİN DOMATES & SALATALIK TAHİN PEKMEZ, REÇEL ÇEŞİTLERİ DİLİM BEYAZ PEYNİR	TERBİYELİ ARPA ŞEHRİYE ÇORBASI NOHUT YEMEGİ PİRİNÇ PİLAVI SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ HAVUÇ, K.LAHANA, K.PANCAR, K.YEŞİLLİK CACIK, SADE YOĞURT ÇOBAN SALATASI	POĞAÇA	YAKLAŞIK 1250 KCAL 35 - 40 G PROTEİN
26 KASIM PERŞEMBE	SÜT PANKEK SÜRÜLEBİLİR PEYNİR SİYAH & YEŞİL ZEYTİN DOMATES, SALATALIK ÇOKOKREM SÜZME BAL PARMAK	TAVUK SUYUNA SEBZE ÇORBASI PELMENİ (RUS MANTISI) DOMATES VE YOĞURT SOS SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ HAVUÇ, K.LAHANA, K.PANCAR, K.YEŞİLLİK ZEYTİNYAĞLI REYHANLI PATLICAN BASTI	MEVSİM MEYVESİ MAYA KURABİYE	YAKLAŞIK 1170 KCAL 33 - 38 G PROTEİN
27 KASIM CUMA	EV YAPIMI LİMONATA ÇIRPILMIŞ ANNE USULÜ YUMURTA SİYAH & YEŞİL ZEYTİN DOMATES & SALATALIK TAHİN PEKMEZ, REÇEL ÇEŞİTLERİ SÜRÜLEBİLİR PEYNİR KEPEKLİ & TAM BUĞDAY ROLL EKMEK	YAYLA ÇORBASI TAVUKLU ÇÖKERTME KEBABI KİBRİT PATATESLİ YOĞURT VE DOMATES SOS SALATA MEZE VE DİYET BÜFESİ HAVUÇ, K.LAHANA, K.PANCAR, TURP, K.YEŞİLLİK ŞAMBALİ TATLISI	ÇÖREK OTLU KESME ÇÖREK	YAKLAŞIK 1400 KCAL 59-63 G PROTEİN

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