Maya OKULLARI 25.yıl

KASIM 2026 | YEMEK MENÜSÜ

TABAĞIMDA KÜÇÜK BİR MACERA VAR.

Her gün dört öğün, her tabak bir öğrenme alanı.

KAHVALTI

ÖĞLE YEMEĞİ

İKİNDİ

ETÜT



YEMEKHANEDE BUGÜN

BİR ÖĞÜNDE NELER ÖĞRENDİM?

Yemekhaneye girince masamla birlikte kokuları, renkleri, soruları ve kendi seçimlerimi de buldum.

01 NEREDEN GELDİĞİNİ SORDUM

Toprağın, suyun, mevsimin ve emeğin nasıl buluştuğunu keşfettim.

02 MENÜNÜN DİLİNİ ÇÖZDÜM

Enerji ve alerjen işaretlerinin bana neler anlattığını öğrendim.

03 TABAĞIMI DİNLEYEREK KURDUM

Karnımın sesini dinledim; doyacağım kadarını seçtim

04 SOFRAMI ARKADAŞLARIMLA PAYLAŞTIM

Sıramı bekledim, sohbet ettim, birlikte olmanın tadını çıkardım.

05 KALAN YEMEĞİMİ DOĞRU KUTUYLA BULUŞTURDUM

Suyu, toprağı ve emeği koruyan ilk küçük adımı ben attım.



Öğle yemeğimi yedim, merakım da benimle birlikte doydu.

FATMA TEYZE İLE TANIŞTIM

Sepetindeki havuçları görünce dayanamadım, sordum: ***"Bu turuncular tabağıma nasıl geldi?"***

İşte bana anlattığı yolculuk...



Minicik tohumu gördüm.

Avucuma sığdı, içinde kocaman bir havuç saklıydı.



Filize "merhaba" dedim.

Güneşi görünce yeşil saçlarını uzattı, suyu içtikçe güçlendi.



Sabırla büyümesini izledim.

Yeşil saçları yukarı uzarken havuç toprağın altında büyüdü.



Fatma Teyze'yle topladık.

Toprağın altından çıkan turuncu sürprizlerle birlikte güldük.



Mutfakta hazırlandı.

Yıkandı, hazırlandı ve tabağıma katılmaya hazırlandı.



Tabağımda yeniden buluştuk.

Bir lokmada toprağı, suyu, güneşi ve emeği düşündüm.



BENİM DE FİKRİM VAR.

Seçeneklere baktık, fikirlerimizi paylaştık ve tabağımıza kendi sesimizi de kattık.
O gün çıtır tavuğun tadı sanki biraz daha güzeldi.

BİRLİKTE SEÇTİĞİMİZ ÖĞLE MENÜSÜ

13 KASIM 2026 CUMA

Naneli Yoğurt Çorba	200 kcal	G - S
Kovada Çıtır Tavuk	330 kcal	G - Y
Penne Arabiata	260 kcal	G
Mozaik Pasta	300 kcal	G - S
Çiğ Köfte	150 kcal	G
Rus Salatası	150 kcal	S

Her ay bir öğle menüsünü fikirlerimiz ve oylarımızla birlikte belirliyoruz.

DİYETİSYENİN MASASINDAN

MENÜM NASIL PLANLANIYOR?

Diyetisyenimiz; yaş grubuma uygun porsiyonu, gramajı, besin çeşitliliğini, enerji değerini ve öğün dengesini aynı masada buluşturuyor.



YAŞ GURUBUNA UYGUN OKUL PORSİYONU İÇİN PRATİK ÖLÇÜLER

Yemek Grubu	Mutfak Ölçüsü	Yaklaşık Miktar
Çorba	1 kase	yaklaşık 200 ml
Ana Yemek	1 okul porsiyonu	yaklaşık 120-150 g
Pilav / Makarna	1 servis	yaklaşık 140-160 g
Salata	1 küçük kase	yaklaşık 80-100 g
Ayran / Su	1 bardak	yaklaşık 200 ml

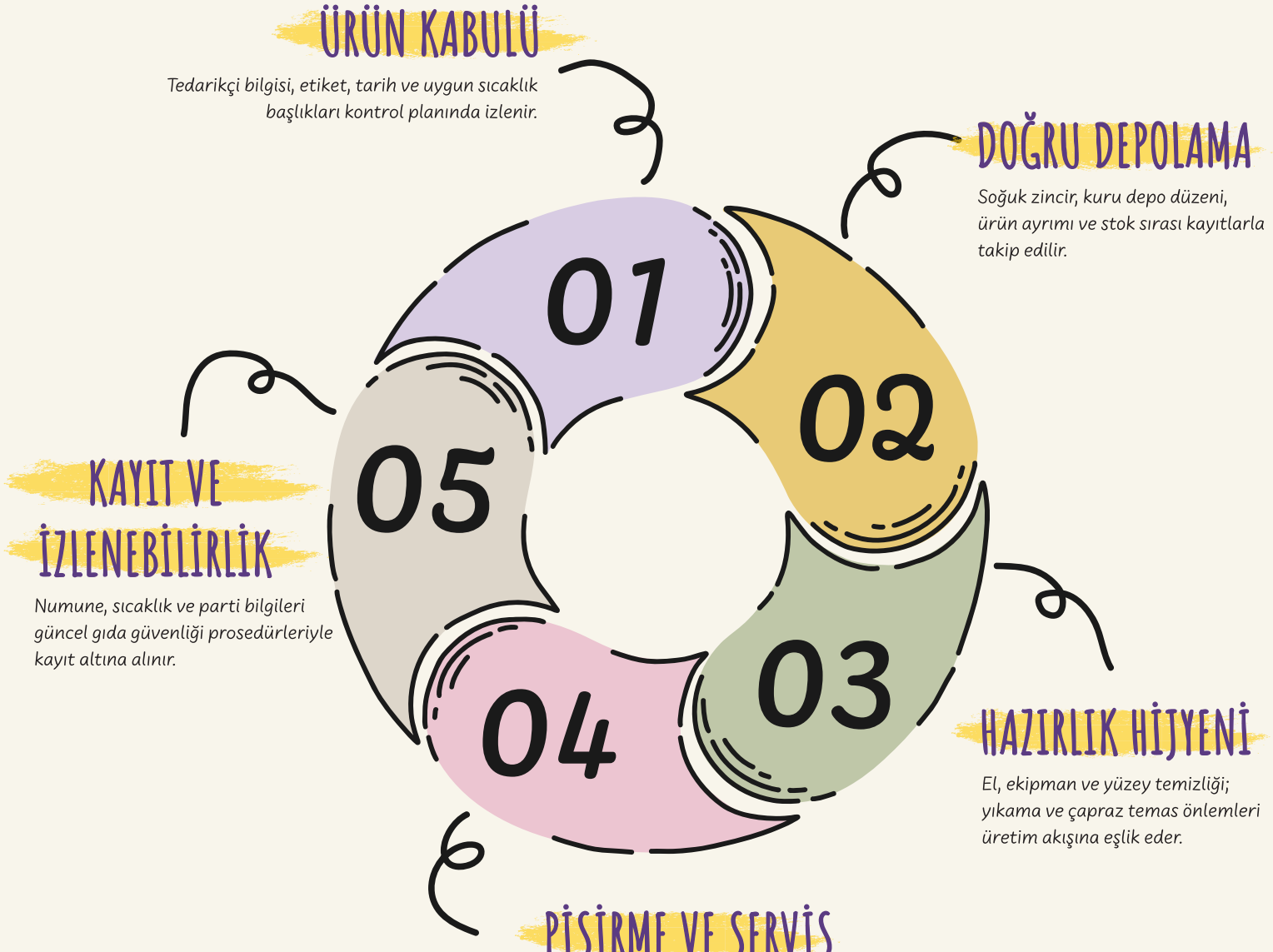
DİYETİSYENDEN AİLELERE KÜÇÜK NOT:

Bu ayın konusu su: Çocuğunuzun gün boyunca suya kolayca ulaşmasını desteklemek, bedeninin ritmini fark etmesine eşlik eder.

GIDA MÜHENDİSİNİN KONTROLÜNDE

YEMEĞİM MUTFAKTA NASIL KORUNUYOR?

Ben tabağımı görüyorum; Gıda Mühendisimiz ise ürünü kabulden servise uzanan güvenlik ve üretim adımlarıyla birlikte izliyor.



BENİM GÖRDÜĞÜM TABAK, MUTFAĞIN GÖSTERDİĞİ ÖZEN

Tabağıma gelen her lokmanın arkasında ölçen, kaydeden, kontrol eden ve birbirine haber veren kocaman bir ekip olduğunu öğrendim.

DİYETİSYEN + GIDA MÜHENDİSİ

MENÜNÜN KÜÇÜK İŞARETLERİNİ ÇÖZDÜM.

Diyetisyenimiz besin içeriğini; Gıda Mühendisimiz reçete, etiket ve çapraz temas akışını değerlendiriyor. Ailem de güncel bilgimi paylaşarak bu ortak zincire katılıyor.

ÖNCE REÇETEYE BAKTIK

Bileşen kartındaki işaretleri birlikte okuduk.

SONRA ÜRÜN ETİKETİNİ OKUDUK

Tedarikçi etiketi ve güncel ürün bilgisi kontrol edildi.

MUTFAKTAKİ YOLUNU İZLEDİK

Üretim alanı ve ekipman akışı mutfak formuyla takip edildi.

BENİM KÜÇÜK MENÜ SÖZLÜĞÜM

G	Gluten içeren tahıllar	KB	Kabuklular
Y	Yumurta	B	Balık
YF	Yer fıstığı	SO	Soya
S	Süt ve süt ürünleri	K	Sert Kabuklu meyveler
KR	Kereviz	H	Hardal
SS	Susam	SF	Sülfitler
AB	Acı bakla	YM	Yumuşakçalar

FARKINDALIK SAYFASI

TABAĞIM DÜNYAYA NE ANLATIYOR?

Bugün küçük bir tabakla büyük hedeflere dokundum. Seçimlerimin Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarının beş alanıyla buluştuğunu gördüm.

THE GLOBAL GOALS



AÇLIĞA SON

Besinin değerini fark ettim; tabağıma özenle yaklaştım.



SAĞLIK VE KALİTELİ YAŞAM

Renkleri, porsiyonumu ve suyumu birlikte düşündüm.



NİTELİKLİ EĞİTİM

Yemekhanede sordum, gözlemledim ve yaşayarak öğrendim



SORUMLU ÜRETİM VE TÜKETİM

Doyacağım kadar aldım; kalanını doğru kutuyla buluşturdum.



İKLİM EYLEMİ

Yemeğime gösterdiğim özenle suyun, toprağın ve emeğin izini korudum.

BU AYKİ YEMEK MENÜM

KASIM 2026

2 KASIM PAZARTESİ

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
SEBZELİ OMLET	100	1	Y
KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S
ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-S-Y
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU ÜZÜM	100	20	
KUŞBURNU ÇAYI	5	0	
ÖĞLE YEMEĞİ			
MERCİMEK ÇORBASI	200	15	G
ANKARA TAVA	300	0	
KARIŞIK KIZARTMA	260	30	
AYRAN	100	6	S
ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5	
ZY.BROKOLİ	150	15	
ARA ÖĞÜN			
MEYVE	200	25	G-S-Y
CEVİZ	45	0	K
SÜT	115	9	S
ETÜT			
ZEYTİNLİ AÇMA	250	25	G-S-Y
EL YAPIMI LİMONATA	150	15	

3 KASIM SALI

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
KAKAOLU KEK	200	25	G-S-Y
MENEMEN	100	1	Y
BEYAZ PEYNİR	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU ERİK	78	17	
SÜT	115	9	S
ÖĞLE YEMEĞİ			
TARHANA ÇORBA	200	15	G-S-Y
ISPANAK YEMEĞİ(yoğurt)	300	10	G-S
SU BÖREĞİ	300	45	G-S-Y
MEYVE	100	15	
ŞEFİN SALATA	50	0	
KISIR	150	10	G
ARA ÖĞÜN			
PİŞİ	200	25	G-S
DOMATES/SALATALIK	20	0	
ELMA ÇAYI	5	0	
ETÜT			
SEBZELİ PİZZA	250	25	G-S-Y
KUŞBURNU ÇAYI	5	0	

4 KASIM ÇARŞAMBA

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
ANKARA SİMİDİ	280	45	G-Y
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y
MİSKET PEYNİR	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU KAYISI	100	15	
PORTAKAL SUYU	100	25	
ÖĞLE YEMEĞİ			
EZOGELİN ÇORBA	200	15	G
SOSLU MİTİTE KÖFTE	350	10	G-Y
KUSKUS	260	30	G
PROFİTEROL	375	30	G-S-Y
AKDENİZ SALATA	30	0	
HAVUÇ TARATOR	150	10	S
ARA ÖĞÜN			
GÖZLEME	250	25	G-S
KURU MEYVE TABAĞI	150	10	K
SÜT	115	9	S
ETÜT			
YOĞURT	100	6	S
MEYVE	100	15	

5 KASIM PERŞEMBE

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
BAZLAMA TOST	200	25	G-S
SEBZELİ OMLET	100	1	Y
ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
CEVİZ	45	0	K
IHLAMUR ÇAYI	5	0	
ÖĞLE YEMEĞİ			
NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15	G-S
NOHUT YEMEĞİ	334	30	G
MELEK PİLAVI	360	30	G
MEYVE	100	15	
MERCİMEK KÖFTE	150	10	G
BAHÇE SALATA	50	0	
ARA ÖĞÜN			
ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-S-Y
HAVUÇ/SALATALIK	50	5	
YOĞURT	100	6	S
ETÜT			
PİŞİ	200	25	G-S
ELMA ÇAYI	5	0	

6 KASIM CUMA

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y
KALEM BÖREK	250	15	G-S-Y
KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
DOMATES/SALATALIK	20	0	
DUT KURUSU	70	15	
SÜT	115	9	S
ÖĞLE YEMEĞİ			
MERCİMEK ÇORBA	200	15	G
PİLİÇ KÜLBASTI(patates ile)	300	10	
NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	260	30	G
KESME MUHALLEBİ	250	20	G-S-Y
TERE ROKA SÖĞÜŞ	20	0	
ÇUBUK TURŞUSU	50	0	
ARA ÖĞÜN			
MEYVE	150	15	
CEVİZ	45	0	K
IHLAMUR ÇAYI	5	0	
ETÜT			
ÇİKOLATALI KRUVASAN	250	25	G-S-Y
EL YAPIMI PORTAKAL SUYU	100	25	

9 KASIM PAZARTESİ

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
ANKARA SİMİDİ	280	45	G-Y
MENENMEN	100	1	Y
BEYAZ PEYNİR	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU KAYISI	100	15	
PORTAKAL SUYU	100	25	
ÖĞLE YEMEĞİ			
MERCİMEK ÇORBA	200	15	G
ET TANTUNİ (lavaş)	350	30	G
TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	260	30	G
AYRAN	100	6	S
ÜÇ RENKLİ SALATA	20	0	
DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATASI	150	10	
ARA ÖĞÜN			
DOMATESLİ PEYNİRLİ SANDVİÇ	200	18	G-S
MEYVE	100	15	
SÜT	115	9	S
ETÜT			
AY ÇÖREĞİ	250	25	G-S-Y
SÜT	115	9	S

10 KASIM SALI

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
KAKAOLU KEK	250	25	G-S-Y
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y
KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
CEVİZ	45	0	K
BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	
ÖĞLE YEMEĞİ			
KIYMALI TARHANA ÇORBASI	200	15	G-S-Y
GEMİCİ KURU FASÜLYE	334	30	G
ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30	G
PEYNİR TATLISI	210	30	G-S-Y
ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ	150	15	
BAHÇE SALATA	20	0	
ARA ÖĞÜN			
ÇATAL ÇÖREK	250	25	G-S-Y
DOMATES/SALATALIK	20	0	
KUŞBURNU ÇAYI	5	0	
ETÜT			
DOMATESLİ PEYNİRLİ SANDVİÇ	200	18	G-S
AYRAN	100	6	S

11 KASIM ÇARŞAMBA

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
PANKEK	250	25	G-S-Y
KALEM BÖREK	250	25	G-S-Y
ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU ERİK	78	17	
SÜT	115	9	S
ÖĞLE YEMEĞİ			
EZOGELİN ÇORBA	200	15	G
PÜRELİ ROSTO KÖFTE	350	15	G-S-Y
ERİŞTE KAVURMA	260	30	G
MEYVE	100	15	
KISIR	150	10	G
AKDENİZ SALATA	50	0	
ARA ÖĞÜN			
MUFFİN KEK	250	25	G-S-Y
DOMATES/SALATALIK	20	0	
EL YAPIMI LİMONATA	150	15	
ETÜT			
YOĞURT	100	15	
SUSAMLI TUZLU ÇUBUK	100	18	G

12 KASIM PERŞEMBE

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
MİNİ POĞAÇA	200	25	G-S-Y
SEBZELİ OMLET	100	1	Y
MİSKET PEYNİR	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU ÜZÜM	78	17	
ELMA ÇAYI	5	0	
ÖĞLE YEMEĞİ			
MANTAR ÇORBA	200	15	G-S
BEZELYE YEMEĞİ	300	20	
MISIRLI PİLAV	260	30	
YOĞURT	100	6	
PATATES SALATA	50	0	
ŞEF SALATASI	150	10	
ARA ÖĞÜN			
BAZLAMA TOST	200	25	G-S
DOMATES/SALATALIK	20	0	
SÜT	115	9	S
ETÜT			
ELMALI TURTA	250	25	G-S-Y
IHLAMUR ÇAYI	5	0	

13 KASIM CUMA

	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
GÖZLEME	250	25	G-S
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y
BEYAZ PEYNİR	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
DUT KURUSU	78	17	
SÜT	115	9	S
ÖĞLE YEMEĞİ			
NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15	G-S
KOVADA ÇITIR TAVUK	330	15	G-Y
PENNE ARABİATA	260	30	G
MOZAİK PASTA	300	30	G-S
ÇİĞ KÖFTE	150	13	G
RUS SALATASI	150	10	S
ARA ÖĞÜN			
MEYVE	100	15	
CEVİZ	45	0	K
SÜT	115	9	S
ETÜT			
PİŞİ	200	25	G-S
KUŞBURNU ÇAYI	5	0	

BU AYKİ YEMEK MENÜM — KASIM 2026

23 KASIM PAZARTESİ	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
ANKARA SİMİDİ	280	45	G-Y
MENENMEN	100	1	Y
BEYAZ PEYNİR	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU KAYISI	100	15	
PORTAKAL SUYU	100	25	
ÖĞLE YEMEĞİ			
MERCİMEK ÇORBA	200	15	G
HAMBURGER	350	30	G
FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	150	10	
AYRAN	100	6	S
MERCİMEK KÖFTE	150	15	G
SEBZELİ MAKARNA SALATASI	150	10	G
ARA ÖĞÜN			
DOMATESLİ PEYNİRLİ SANDVİÇ	200	18	G-S
MEYVE	100	15	
IHLAMUR ÇAYI	5	0	
ETÜT			
GİNGER KURABİYE	250	25	G-S-Y
SÜT	115	9	S

24 KASIM SALI	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
KAKAOLU KEK	250	25	G-S-Y
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y
KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
CEVİZ	45	0	K
BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	
ÖĞLE YEMEĞİ			
TARHANA ÇORBASI	200	15	G-S-Y
PATATES MUSAKKA	300	15	
PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREĞİ	300	45	G-S-Y
EV YAPIMI LİMONATA	100	15	
YEŞİL SALATA	20	0	
YOĞURTLU KÖZ BİBER	150	10	S
ARA ÖĞÜN			
KRUVASAN	250	25	G-S-Y
MEYVE	100	15	
SÜT	115	9	S
ETÜT			
KALEM BÖREK	250	25	G-S-Y
ELMA ÇAYI	5	0	

25 KASIM ÇARŞAMBA	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
PANKEK	250	25	G-S-Y
KALEM BÖREK	250	25	G-S-Y
ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU ERİK	78	17	
SÜT	115	9	S
ÖĞLE YEMEĞİ			
MANTAR ÇORBA	200	15	G-S
YOĞURTLU PİDELİ CIZBIZ KÖFTE	350	20	G-S-Y
PENNE ARABİATA	260	30	G-S
MEYVE	100	15	
ÇUBUK TURŞUSU	50	0	
ÜÇ RENKLİ SALATA	20	0	
ARA ÖĞÜN			
TAHİN PEKMEZLİ EKMEK	140	15	G
CEVİZ	45	0	K
KUŞBURNU ÇAYI	5	0	
ETÜT			
PİŞİ	200	25	G-S
AYRAN	100	6	S

26 KASIM PERŞEMBE	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
GÖZLEME	250	25	G-S
HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y
MİSKET PEYNİR	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU KAYISI	100	15	
ELMA ÇAYI	5	0	
ÖĞLE YEMEĞİ			
KROTONLU DOMATES ÇORBA	230	20	G-S
TAZE FASÜLYE YEMEĞİ	230	10	
ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30	G
BARDAK YOĞURT	100	6	S
KISIR	150	10	G
BAHÇE SALATA	20	0	
ARA ÖĞÜN			
SEBZELİ PİZZA	250	25	G-S-Y
DOMATES/SALATALIK	20	0	
EV YAPIMI LİMONATA	150	15	
ETÜT			
MEYVE	100	15	
GALETA	100	18	G

27 KASIM CUMA	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-S-Y
SEBZELİ OMLET	100	1	Y
BEYAZ PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU KAYISI	100	15	
SÜT	115	9	S
ÖĞLE YEMEĞİ			
EZOGELİN ÇORBA	200	15	G
MANTI	350	30	
SEBZE BUKETİ	200	10	
SÜTLAÇ	250	20	S
AKDENİZ SALATA	50	0	
DİLİM ZEYTİNLİ PATATES SALATA	150	13	
ARA ÖĞÜN			
MERCİMEK KÖFTE	150	10	G
LAVAŞ	140	30	G
GÖBEK	20	0	
ETÜT			
BAZLAMA TOST	200	25	G-S
KUŞBURNU ÇAYI	5	0	

30 KASIM PAZARTESİ	ENERJİ	K. HİDRAT	ALERJEN
KAHVALTI			
KALEM BÖREK	250	25	G-Ş
SEBZELİ OMLET	100	1	Y
MİSKET PEYNİR	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0	
KURU ERİK	78	17	
IHLAMUR ÇAYI	5	0	
ÖĞLE YEMEĞİ			
MERCİMEK ÇORBA	200	15	G-Ş
TAVUK DÖNER(domates/biber garnili)	300	0	
ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260	30	G
CACIK	100	6	S
ÜÇ RENKLİ SALATA	50	0	G
EZME SALATA	50	0	
ARA ÖĞÜN			
BAZLAMA TOST	200	25	G-S-Y
DOMATES/SALATALIK	20	0	
EV YAPIMI PORTAKAL SUYU	150	15	
ETÜT			
MUZ	150	18	
SÜT	115	9	S

Maya OKULLARI 25.yıl