MAYA YEMEK MENÜSÜ

YAZ OKULU – III.DÖNEM

Maya OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT
21.07.2025	KREP	250	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15			
	BAL	60	15	ET SOTE	300	15	MEYYVELİ YOĞURT	100	25
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	BULGUR PİLAVI	260	30	GALETA	100	8
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15			
	SÜT	115	9						
ENERJİ									
22.07.2025	PEYNİRLİ GÖZLEME	250	25	TARHANA ÇORBA	200	15			
	DOMATES/SALATALIK	30	0	GEMİCİ KURU FASULYE	280	25	PİŞİ	250	25
	BEYAZ PEYNİR	70	0	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	260	30	MEYVE	150	15
	TAHİN PEKMEZ	75	8	CACIK	100	6			
	EV YAPIMI MEYVE SUYU	100	25						
ENERJİ									
23.07.2025	PATATESLİ BÖREK	250	25	AYRAN AŞI	200	15			
	ÇEÇİL PEYNİRİ	70	0	İZMİR KÖFTE	300	15	KAŞARLI TOST	250	25
	REÇEL	60	15	ERİŞTE KAVURMA	260	30	MEYVE	150	15
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	DONDURMA	200	20			
	ELMA ÇAYI	5	0						
ENERJİ									
24.07.2025	SİMİT	280	45	TARHANA ÇORBA	200	15			
	KARPER PEYNİR	70	0	KARNIYARIK	300	0	MEYVELİ YOĞURT	100	25
	DOMATES/SALATALIK	30	0	MELEK PİLAVI	260	30	GALETA	100	8
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	100	15			
	SÜT	115	9						
ENERJİ									
25.07.2025	MENEMEN	100	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15			
	MİSKET PEYNİR	70	0	TAVUK DÖNER	300	0	KRUVASAN	250	25
	REÇEL	60	15	BULGUR PİLAVI	260	30	MEYVE	150	15
	SİYAH ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6			
	PORTAKAL SUYU	100	25						
ENERJİ									
28.07.2025	AÇMA	250	25	EZOGELİN ÇORBA	200	15			
	BEYAZ PEYNİR	70	0	HAMBURGER KÖFTE	300	45	YOĞURT	115	9
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ELMA DİLİM PATATES	150	10	MİNİ POĞAÇA	250	25
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	LİMONATA	150	15			
	SÜT	115	9						
29.07.2025	PEYNİRLİ GÖZLEME	250	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15			
	DOMATES/SALATALIK	30	0	MANTI	300	0			
	BEYAZ PEYNİR	70	0	SEBZE SOTE	260	30	PİŞİ	250	25
	TAHİN PEKMEZ	75	8	DONDURMA	200	20	MEYVE	150	15
	EV YAPIMI MEYVE SUYU	100	25						
ENERJİ									
30.07.2025	BAZLAMA TOST	250	25	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15			
	ELMA DİLİM PATATES	100	10	NOHUT YEMEĞİ	280	25	AÇMA	280	45
	REÇEL	60	15	BULGUR PİLAVI	260	30	MEYVE	150	15
	SİYAH ZEYTİN	45	0	CACIK	100	6			
	SÜT	115	9						
ENERJİ									
31.07.2025	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	TARHANA ÇORBA	200	15			
	DOMATE/SALATALIK	30	0	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	350	15	SİMİT	280	45
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ERİŞTE KAVURMA	260	30	MEYVE	150	15
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MOZAİK PASTA	300	25			
	EV YAPIMI MEYVE SUYU	100	25						
ENERJİ									
1.08.2025	PANKEK	250	45	MANTAR ÇORBA	200	15			
	BAL	60	15	PİLİÇ PİRZOLA	300	0	MEYVELİ YOĞURT	100	25
	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	30	SUSAMLI ÇUBUK	80	12
	KARIŞIK ZEYTİN	45	0	MEYVE	150	15			
	SÜT	115	9						
ENERJİ									