

MAYA YEMEK MENÜSÜ

YAZ OKULU – IV.DÖNEM

Maya
OKULLARI

TARİH	KAHVALTI	ENERJİ	K.HİDRAT	ÖĞLE YEMEĞİ	ENERJİ	K.HİDRAT	ARA ÖĞÜN	ENERJİ	K.HİDRAT
4.08.2025	KREP	250	45	MERCİMEK ÇORBA	200	15	MEYVELİ YOĞURT GALETA	100	25
	BAL	60	15	ET SOTE	300	15			
	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	BULGUR PILAVI	260	30			
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	MEYVE	100	15			
ENERJİ									
5.08.2025	PEYNİRLİ GÖZLEME	250	25	TARHANA ÇORBA	200	15	PIŞI MEYVE	250	25
	DOMATES/SALATALIK	30	0	GEMİCİ KURU FASULYE	280	25			
	BEYAZ PEYNİR	70	0	MISIRLI PİRİNÇ PILAVI	260	30			
	TAHİN PEKMEZ	75	8	CACIK	100	6			
ENERJİ									
6.08.2025	PATATESLİ BÖREK	250	25	AYRAN AŞI	200	15	KAŞARLI TOST MEYVE	250	25
	ÇEÇİL PEYNİRİ	70	0	İZMİR KÖFTE	300	15			
	REÇEL	60	15	ERİŞTE KAVURMA	260	30			
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	DONDURMA	200	20			
ENERJİ									
7.08.2025	SİMİT	280	45	TARHANA ÇORBA	200	15	MEYVELİ YOĞURT GALETA	100	25
	KARPER PEYNİR	70	0	KARNİYARIK	300	0			
	DOMATES/SALATALIK	30	0	MELEK PILAVI	260	30			
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	MEYVE	100	15			
ENERJİ									
8.08.2025	MENEMEN	100	0	MERCİMEK ÇORBA	200	15	KURVASAN MEYVE	250	25
	MİSKET PEYNİR	70	0	TAVUK DÖNER	300	0			
	REÇEL	60	15	BULGUR PILAVI	260	30			
	SİYAH ZEYTİN	45	0	AYRAN	100	6			
ENERJİ									
11.08.2025	AÇMA	250	25	EZOĞELİN ÇORBA	200	15	YOĞURT MİNİ POĞAÇA	115	9
	BEYAZ PEYNİR	70	0	HAMBURGER KÖFTE	300	45			
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ELMA DİLİM PATATES	150	10			
	YEŞİL ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	LİMONATA	150	15			
ENERJİ									
12.08.2025	PEYNİRLİ GÖZLEME	250	25	MERCİMEK ÇORBA	200	15	PIŞI MEYVE	250	25
	DOMATES/SALATALIK	30	0	MANTI	300	0			
	BEYAZ PEYNİR	70	0	SEBZE SOTE	260	30			
	TAHİN PEKMEZ	75	8	DONDURMA	200	20			
ENERJİ									
13.08.2025	BAZLAMA TOST	250	25	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15	AÇMA MEYVE	280	45
	ELMA DİLİM PATATES	100	10	NOHUT YEMEĞİ	280	25			
	REÇEL	60	15	BULGUR PILAVI	260	30			
	SİYAH ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	CACIK	100	6			
ENERJİ									
14.08.2025	HAŞLANMIŞ YUMURTA	80	0	TARHANA ÇORBA	200	15	SİMİT MEYVE	280	45
	DOMATE/SALATALIK	30	0	PÜRELİ ROSTO KÖFTE	350	15			
	TAHİN PEKMEZ	75	8	ERİŞTE KAVURMA	260	30			
	YEŞİL ZEYTİN	45	0	MOZAİK PASTA	300	25			
ENERJİ									
15.08.2025	PANKEK	250	45	MANTAR ÇORBA	200	15	MEYVELİ YOĞURT SUSAMLI ÇUBUK	100	25
	BAL	60	15	PİLİÇ PİRZOLA	300	0			
	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	30			
	KARIŞIK ZEYTİN SÜT	45 115	0 9	MEYVE	150	15			
ENERJİ									