

MAYA YAZ OKULU

III.DÖNEM - YEMEK MENÜSÜ



27 TEMMUZ PAZARTESİ

28 TEMMUZ SALI

29 TEMMUZ ÇARŞAMBA

30 TEMMUZ PERŞEMBE

31 TEMMUZ CUMA

ENERJİ	K. HD RAT	ENERJİ	K. HD RAT	ENERJİ	K. HD RAT	ENERJİ	K. HD RAT	ENERJİ	K. HD RAT
KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI		KAHVALTI	
ANKARA SİMİDİ	280 45	MİNİ GÖZLEME	200 20	GINGER KURABİYE	200 15	DEREOTLU POĞAÇA	250 25	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70 0
PİKNİK BAL	60 15	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70 0	KAŞAR PEYNİRİ	70 0	SEBZELİ OMLET	100 1	PİKNİK BAL	60 15
KAŞAR PEYNİRİ	70 0	PİKNİK REÇEL	60 15	PİKNİK TAHİN PEKMEZ	75 8	BEYAZ PEYNİR	70 0	MİSKET PEYNİR	70 0
SİYAH ZEYTİN	45 0	SİYAH ZEYTİN	45 0	SİYAH ZEYTİN	45 0	SİYAH ZEYTİN	45 0	SİYAH ZEYTİN	45 0
YEŞİL ZEYTİN	45 0	YEŞİL ZEYTİN	45 0	YEŞİL ZEYTİN	45 0	YEŞİL ZEYTİN	45 0	YEŞİL ZEYTİN	45 0
ÇERİ DOMATES	20 0	ÇERİ DOMATES	20 0	ÇERİ DOMATES	20 0	ÇERİ DOMATES	20 0	ÇERİ DOMATES	20 0
SALATALIK	20 0	SALATALIK	20 0	SALATALIK	20 0	SALATALIK	20 0	SALATALIK	20 0
CEVİZ	45 0	KURU ERİK	78 17	CEVİZ	45 0	KURU KAYISI	100 15	KURU ÜZÜM	100 20
İHLAMUR ÇAYI	5 0	SÜT	115 9	ELMA ÇAYI	5 0	PORTAKAL SUYU	100 25	SÜT	115 9
ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ		ÖĞLE YEMEĞİ	
MERCİMEK ÇORBA	200 15	TARHANA ÇORBA	200 15	AYRAN AŞI	200 15	DÜĞÜN ÇORBA	200 15	EZOĞELİN ÇORBA	200 15
İSKENDER KEBABİ	350 10	KARNİYARIK	350 0	ELYAPIMI HAMBURGER	350 30	GEMİCİ KURU FASULYE	334 30	KOVADA ÖZEL SOSLU ÇITIR TAVUK	350 0
CAPİA BİBERLİ BULGUR PİLAVI	260 30	ARPA ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	260 30	FIRINDA ELMA DİLİM PATATES	150 10	MELEK PİLAVI	260 30	PENNE ARABİATA	260 30
DONDURMA	150 22	CACIK	100 6	LİMONATA	150 15	MEYVE	100 15	EKLER PASTA	400 35
ARA ÖĞÜN		ARA ÖĞÜN		ARA ÖĞÜN		ARA ÖĞÜN		ARA ÖĞÜN	
MUFFİN KEK	250 25	ZEYTİNLİ AÇMA	250 25	MOZAİK PASTA	250 25	PİŞİ	200 25	MERCİMEK KÖFTE	150 13
KURU ÜZÜM	100 20	DOMATES/SALATALIK	20 0	KURU MEYVE TABAĞI	150 15	DOMATES/SALATALIK	20 0	MARUL	5 0
ELMA ÇAYI	5 0	MEYVE	100 15	PORTAKAL SUYU	100 100	AYRAN	100 6	LAVAŞ	140 30

MAYA YAZ OKULU

III.DÖNEM - YEMEK MENÜSÜ



3 AĞUSTOS PAZARTESİ			4 AĞUSTOS SALI			5 AĞUSTOS ÇARŞAMBA			6 AĞUSTOS PERŞEMBE			7 AĞUSTOS CUMA		
ENERJİK. HDRAT			ENERJİK. HDRAT			ENERJİK. HDRAT			ENERJİK. HDRAT			ENERJİK. HDRAT		
KAHVALTI			KAHVALTI			KAHVALTI			KAHVALTI			KAHVALTI		
ANKARA SİMİDİ	280	45	LİMONLU KEK	250	25	PANKEK	250	25	ANKARA SİMİDİ	280	45	KALEM BÖREK	250	25
PİKNİK TAHİN PEKMEZ	75	8	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	PİKNİK BAL	60	15	PİKNİK REÇEL	60	15	MENEMEN	100	1
BEYAZ PEYNİR	70	0	PİKNİK REÇEL	60	15	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	BEYAZ PEYNİR	70	0	KAŞAR PEYNİRİ	70	0
SİYAH ZEYTİN	45	0	SİYAH ZEYTİN	45	0	SİYAH ZEYTİN	45	0	SİYAH ZEYTİN	45	0	SİYAH ZEYTİN	45	0
YEŞİL ZEYTİN	45	0	YEŞİL ZEYTİN	45	0	YEŞİL ZEYTİN	45	0	YEŞİL ZEYTİN	45	0	YEŞİL ZEYTİN	45	0
ÇERİ DOMATES	20	0	ÇERİ DOMATES	20	0	ÇERİ DOMATES	20	0	ÇERİ DOMATES	20	0	ÇERİ DOMATES	20	0
SALATALIK	20	0	SALATALIK	20	0	SALATALIK	20	0	SALATALIK	20	0	SALATALIK	20	0
KURU KAYISI	100	15	CEVİZ	45	0	KURU ERİK	78	17	CEVİZ	45	0	KURU KAYISI	100	15
PORTAKAL SUYU	100	25	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0	SÜT	115	9	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	SÜT	115	9
ÖĞLE YEMEĞİ			ÖĞLE YEMEĞİ			ÖĞLE YEMEĞİ			ÖĞLE YEMEĞİ			ÖĞLE YEMEĞİ		
MERCİMEK ÇORBA	200	15	KROTONLU DOMATES ÇORBA	200	15	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	200	15	MANTAR ÇORBA	200	15	TARHANA ÇORBA	230	20
ÇÖKERTME KEBABİ	400	15	ISPANAK YEMEĞİ(yoğurt)	300	10	ŞELELE KÖFTE	300	15	NOHUT YEMEĞİ	334	30	TAVUK DÖNER(garnili)	300	0
TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	260	30	GÖZLEME	250	25	SPAGETTİ NAPOLİTEN	260	30	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	260	30	CAPIA BİBERLİ BULGUR PİLAVI	260	30
MEYVE	100	15	DONDURMA	150	22	YOĞURT	100	6	MEYVE	100	15	AYRAN	100	6
ARA ÖĞÜN			ARA ÖĞÜN			ARA ÖĞÜN			ARA ÖĞÜN			ARA ÖĞÜN		
AY ÇÖREĞİ	300	30	GİNGER KURABİYE	200	15	GÖZLEME	250	25	BAZLAMATOST	200	25	DEREOTLU POĞAÇA	250	25
MEYVE	100	15	KURU ERİK	78	17	DOMATES/SALATALIK	20	0	MEYVE	100	15	KURU MEYVE TABAĞI	150	10
SÜT	115	9	AYRAN	100	6	KUŞBURNU ÇAYI	5	0	SÜT	115	9	LİMONATA	150	15