

SAMSUN SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
SAĞLIK TESİSLERİ OCAK 2022 YEMEK LİSTESİ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE	AKŞAM
1.01.2022 CUMARTESİ	süt kaşar peyniri krem helva-siyah zeytin	izmir köfte-420 kal yoğurtlu karışık kızartma-300 kal Portakal-100 kal	Etlı Bezelye-250 kal şehr. Pirinç pilavı-330 kal yoğurt-180 kal
2.01.2022 PAZAR	çay-şeker beyaz peynir reçel-tereyağı	kıymalı karnabahar-250 kal cevizli erişte-330 kal ıslak kek/revani-400 kal	dalyan köfte/pat. Püre-350 kal Tutmaç çorba-180 kal mevsim salata-100 kal
3.01.2022 PAZARTESİ	Çay-Şeker kaşar peyniri bal-Tereyağ	çoban kavurma/pirinç pilavı-550 kal ezogelin çorba-180 kal ayran-90 kal	etli nohut-350 kal bulgur pilavı-330 kal Karışık Komposto-180 kal
4.01.2022 SALI	Çay-Şeker yumurta tahin pekmez-siyah zeytin	etli türlü-250 kal peyn. Milföy böreği-420 kal mandalina-100 kal	haşlama tavuk-350 kal iç pilav-330 kal yoğurt-180 kal
5.01.2022 ÇARŞAMBA	süt beyaz peynir reçel-tereyağı	hasan paşa köfte/bul. Pil.-550 kal tarhana çorba-180 kal Mevsim Salata-100 kal	kıymalı ıspanak/yoğurt-300 kal peynirli erişte-320 kal şekerpare/brovni kurabiye-400 kal
6.01.2022 PERŞEMBE	çay-şeker krem peynir krem çikolata-yeşil zeytin	etli kurufasulye-350 kal şehr. Pirinç pilavı-330 kal yoğurt- 180 kal	şehr. Güveç-390 kal yoğurtlu karışık kızartma-300 kal elma-100 kal
7.01.2022 CUMA	Çay-Şeker yumurta bal-tereyağı	tavuk pırzola/havuç tarator-550 kal mercimek çorba-180 kal supangle-300 kal	etli taze fasulye-220 kal soslu makarna-320 kal yoğurt-180 kal
8.01.2022 CUMARTESİ	süt kaşar peyniri krem helva-siyah zeytin	etli bezelye-250 kal cevizli erişte-320 kal portakal-100 kal	Mititi Köfte- Küp Patates-420 kal ezogelin çorba-180 kal Mevsim Salata-100 kal
9.01.2022 PAZAR	çay-şeker beyaz peynir reçel-tereyağı	orman kebabı-340 kal Özbek pilavı-330 kal yoğurt-300 kal	kıymalı karnabahar-250 kal fırın makarna-420 kal karışık komposto-180 kal
10.01.2022 PAZARTESİ	Çay-Şeker kaşar peyniri bal-Tereyağ	etli nohut-350 kal bulgur pilavı-330 kal yoğurt-180 kal	dizme köfte-350 kal Kaşarlı Domates Çorbası-180 kal mevsim salata-100 kal
11.01.2021 SALI	Çay-Şeker yumurta tahin pekmez-siyah zeytin	tavuk döner/pilav-550 kal ezogelin çorba-180 kal ayran-80 kal	Etlı Türlü -250 kal soslu makarna-420 kal ayva komposto-180 kal
12.01.2022 ÇARŞAMBA	süt beyaz peynir reçel-tereyağı	kıymalı ıspanak/yoğurt- 300 kal peynirli erişte-320 kal kabak tatlısı-420 kal	Izgara Köfte-Küp patates-400 kal Toyga Çorbası-180 kal elma-100 kal
13.01.2022 PERŞEMBE	çay-şeker krem peynir krem çikolata-yeşil zeytin	şehriyeli güveç-390 kal yoğurtlu karışık kızartma-300 kal portakal-180 kal	etli kelem sarma/kapuska-430 kal patatesli gül böreği-420 kal yoğurt-180 kal
14.01.2022 CUMA	Çay-Şeker yumurta bal-tereyağı	Etlı Taze Fasulye-250 kal Soslu Makarna-330 kal Aşure-400 kal	Hasanpaşa köfte -Bulgur Pilavı-420 kal köylü çorba-180 kal mandalina-100 kal
15.01.2022 CUMARTESİ	süt kaşar peyniri krem helva-siyah zeytin	Çoban Kavurma (P.Pilavı)-550 kal mercimek çorba-180 kal ayran-80 kal	kıymalı karnabahar-250 kal cevizli erişte-320 kal revani-400 kal

16.01.2022 PAZAR	çay-şeker beyaz peynir reçel-tereyağı	etli türlü-250 kal Meyaneli Bulgur Pilavı-330 kal yoğurt-180 kal	Tavuk Haşlama-350 kal İç Pilav-330 kal mevsim salata-100 kal
17.01.2022 PAZARTESİ	Çay-Şeker kaşar peyniri bal-Tereyağ	Rosto Köfte (Pat.Püre)-450 kal buğday çorbası-180 kal elma-180 kal	Etili Bezelye-250 kal Fırın Makarna-320 kal şambali-400 kal
18.01.2022 SALI	Çay-Şeker yumurta tahin pekmez-siyah zeytin	Patates Oturtma-320 kal Antep Pilavı-330 kal Yoğurt-180 kal	çıtır tavuk/ rus salatası-400 kal tel şehriye çorba-180 kal portakal-180 kal
19.01.2022 ÇARŞAMBA	süt beyaz peynir reçel-tereyağı	ızgara köfte/piyaz-350 kal kıt. Ekm. Domates çorba-180 kal mandalina-100 kal	Etili Nohut-350 kal Şeh. Pirinç Pilavı- 330 kal Mevsim Salata-100 kal
20.01.2022 PERŞEMBE	çay-şeker krem peynir krem çikolata-yeşil zeytin	etli taze fasulye-220 kal soslu makarna-320 kal cevizli kabak tatlısı-400 kal	pilavüstü et döner-550 kal Ezogelin Çorba-180 kal ayran-80 kal
21.01.2022 CUMA	Çay-Şeker yumurta bal tereyağı	Fırın Baget (Pat. Salatası) -550 kal tarhana çorba-180 kal portakal-100 kal	kıymalı ispanak/yoğurt- 300 kal patatesli kol böreği-420 kal karışık komposto-180 kal
22.01.2022 CUMARTESİ	süt kaşar peyniri krem helva-siyah zeytin	Etili Kurufasulye-350 kal şehriyeli pirinç Pilavı-330 kal Yoğurt -180 kal	Çiftlik Köfte-350 kal Yoğurtlu Karışık Kızartma-330 kal irmik helvası-300 kal
23.01.2022 PAZAR	çay-şeker beyaz peynir reçel-tereyağı	kadınbudu köfte-püre-380 kal köylü çorba-180 kal mevsim salata-100 kal	etli türlü -250 kal antep pilavı-330 kal mandalina-100 kal
24.01.2022 PAZARTESİ	Çay-Şeker kaşar peynir bal-Tereyağ	kıymalı karnabahar-250 kal cevizli erişte-380 kal elma-100 kal	tas kebabı-340 kal mercimek çorba-180 kal Mevsim Salata-100 kal
25.01.2022 SALI	Çay-Şeker yumurta tahin pekmez-siyah zeytin	et döner-pirinç pilavı-550 kal ezogelin çorba-180 kal ayran-80 kal	etli nohut-350 kal bulgur Pilavı-330 kal yoğurt-180 kal
26.01.2022 ÇARŞAMBA	süt beyaz peynir reçel-tereyağı	mantı/keşkek-350 kal sebze çorbası-180 kal elma-180 kal	hasanpaşa köfte- pirinç pil.-550 kal köylü çorba-180 kal mevsim salata100 kal
27.01.2022 PERŞEMBE	çay-şeker krem peynir krem çikolata-yeşil zeytin	tavuk pırzola-kısır-550 kall şehriye çorba-180 kal şambali/ıslak kek-400 kal	Etili Taze Fasulye -250 kal fırın makarna-320 kal portakal-100 kal
28.01.2022 CUMA	Çay-Şeker yumurta bal-tereyağı	etli kuru fasulye-350 kal pirinç pilavı-330 kal yoğurt-180 kal	Şehriyeli Güveç -390 kal Yoğ. Karışık Kızartma -300 kal Şekerpare -400 kal
29.01.2022 CUMARTESİ	süt kaşar peyniri krem helva-siyah zeytin	tavuk baget haşlama-350 kal iç pilav-330 kal mevsim salata-100 kal	kıymalı karnabahar- 300 kal Sosyete Mantısı -420 kal mandalina-100 kal
30.01.2022 PAZAR	çay-şeker beyaz peynir reçel-tereyağı	etli türlü-250 kal soslu makarna-320 kal kayısı komposto-180 kal	kadınbudu köfte-püre-450 kal ezogelin çorba-180 kal revani-420 kal
31.01.2022 PAZARTESİ	Çay- Şeker kaşar peyniri bal- Tereyağ	karışık ızgara-rus salatası-500 kal alaca çorba-180 kal etemek tatlısı-400 kal	etli kuru fasulye-350 kal şeh. Pirinç pilavı-330 kal yoğurt-180 kal