

SAMSUN SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
SAĞLIK TESİSLERİ OCAK 2019 YEMEK LİSTESİ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE	AKŞAM
1.01.2019 Salı	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	SEBZELİ KEBAP (400 KAL) TOYGA ÇORBA (180 KAL) ELMA (100 KAL)	ETLİ TAZE FASÜLYE (250 KAL) CEVİZLİ ERİŞTE (380 KAL) YOĞURT (180 KAL)
2.01.2019 Çarşamba	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	KIYMALI KAPUSKA (250 KAL) SOSLU MAKARNA (320 KAL) CEVİZLİ KABAK TATLISI (300 KAL)	MİTİT KÖFTE/PATATES KÜP.(420 KAL) MERCİMEK ÇORBASI (180 KAL) MEVSİM SALATA (100 KAL)
3.01.2019 Perşembe	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Siyah Zeytin	FIRINDA SEB.TAVUK BAGET (260 KAL) ANTEP PİLAVI (330 KAL) AYRAN (90 KAL)	ETLİ TÜRLÜ (250 KAL) FIRIN MAKARNA (350 KAL) KAYISI KOMPOSTO (180 KAL)
4.01.2019 Cuma	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	MANTI (365 KAL) ZYT.PIRASA (250 KAL) MANDALİNA (100 KAL)	ÇİFTLİK KÖFTE (350 KAL) İÇ PİLAV (330 KAL) AYVA TATLISI (300 KAL)
5.01.2019 Cumartesi	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	TAVUK SARMA/RUS SALATASI (400 KAL) MERCİMEK ÇORBASI (180 KAL) ŞEKERPARE (400 KAL)	ETLİ BEZELYE (250 KAL) BULGUR PİLAVI (330 KAL) YOĞURT (180 KAL)
6.01.2019 Pazar	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	KIYMALI KARNABAHAHAR (250 KAL) PEYNİRLİ ERİŞTE (380 KAL) PORTAKAL (100 KAL)	ORMAN KEBABI (350 KAL) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (330 KAL) MEVSİM SALATA (100 KAL)
7.01.2019 Pazartesi	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	İZMİR KÖFTE (420 KAL) KÖYLÜ ÇORBA (180 KAL) TULUMBA (500 KAL)	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 KAL) PAT.GÜL BÖREĞİ (420 KAL) KARIŞIK KOMPOSTO (180 KAL)
8.01.2019 Salı	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	ETLİ NOHUT (350 KAL) BULGUR PİLAVI (330 KAL) YOĞURT (180 KAL)	ET KAVURMA /PÜRE (550 KAL) MERCİMEK ÇORBA (180 KAL) KAKAOLU PUDİNG (300 KAL)
9.01.2019 Çarşamba	Süt Kaşar Peyniri Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	TAVUK DÖNER/PİRİNÇ PİLAVI (550 KAL) EZOGELİN ÇORBA (180 KAL) AYRAN (90 KAL)	ETLİ PATATES (320 KAL) CEVİZLİ ERİŞTE (380 KAL) PORTAKAL (100 KAL)
10.01.2019 Perşembe	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Siyah Zeytin	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 KAL) SOSLU MAKARNA (320 KAL) REVANİ (400 KAL)	KARIŞIK IZGARA/BULGUR PİLAVI (400 KAL) TOYGA ÇORBA (180 KAL) MEVSİM SALATA (100 KAL)
11.01.2019 Cuma	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ (390 KAL) KARNABAHAHAR HAV.KIZIRT/YOĞURT (300KAL) MANDALİNA (100 KAL)	ETLİ TAZE FASÜLYE (250 KAL) PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ (420 KAL) AYRAN (90 KAL)
12.01.2019 Cumartesi	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	KIYMALI KARNABAHAHAR (250 KAL) CEVİZLİ ERİŞTE (380 KAL) YOĞURT (180 KAL)	TAVUK HAŞLAMA (310 KAL) BULGUR PİLAVI (330 KAL) MEVSİM SALATA (100 KAL)
13.01.2019 Pazar	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	KAŞARLI KÖFTE/PAT.PÜRE (400 KAL) ALACA ÇORBA (180 KAL) SÜTLAÇ (300 KAL)	MANTI (365 KAL) ZYT.BARBUNYA (250 KAL) ELMA (100 KAL)
14.01.2019 Pazartesi	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	ETLİ KURU FASÜLYE (350 KAL) ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI (330 KAL) YOĞURT (180 KAL)	SEBZELİ KÖFTE (350 KAL) EZOGELİN ÇORBA (180 KAL) TULUMBA (500 KAL)
15.01.2019 Salı	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	TAVUK SARMA/BULGUR PİLAVI (400 KAL) YAYLA ÇORBA (180 KAL) MEVSİM SALATA (100 KAL)	KIYMALI KARNABAHAHAR (250 KAL) PEYNİRLİ GÜL BÖREĞİ (420 KAL) PORTAKAL (100 KAL)
16.01.2019 Çarşamba	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	PATATES OTURTMA (320 KAL) TOYGA ÇORBA (180 KAL) ŞEKERPARE (400 KAL)	ÇİFTLİK KÖFTE (350 KAL) SOSLU MAKARNA (320 KAL) YOĞURT (180 KAL)
17.01.2019 Perşembe	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	ET DÖNER/PİRİNÇ PİLAVI (550 KAL) MERCİMEK ÇORBA (180 KAL) AYRAN (90 KAL)	ETLİ BEZELYE (250 KAL) BULGUR PİLAVI (330 KAL) KAYISI KOMPOSTO (180 KAL)
18.01.2019 Cuma	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 KAL) SOSLU MAKARNA (320 KAL) MANDALİNA (100 KAL)	ROSTO KÖFTE/PAT. PÜRESİ (380 KAL) SEBZE ÇORBA (180 KAL) ŞAMBALİ (400 KAL)
19.01.2019 Cumartesi	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	TAVUK SHNİTZEL/ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI (480 KAL) MERCİMEK ÇORBA (180 KAL) MEVSİM SALATA (100 KAL)	ETLİ TÜRLÜ (250 KAL) PEYNİRLİ GÜL BÖREĞİ (420 KAL) ELMA (100 KAL)

20.01.2019 Pazar	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	IZGARA KÖFE/PAT.KAVURMA (400 KAL) ALACA ÇORBA (180 KAL) İRMİK HELVA (400 KAL)	KIYMALI KAPUSKA (250 KAL) CEVİZLİ ERİŞTE (380 KAL) YOĞURT (180 KAL)
21.01.2019 Pazartesi	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	ETLİ NOHUT (350 KAL) BULGUR PİLAVI (330 KAL) AYRAN (90 KAL)	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ (390 KAL) KARN.HAV.KIZART./YOĞURT (300 KAL) PORTAKAL (100 KAL)
22.01.2019 Salı	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	TAVUK SARMA/DİLİM PATATES (550 KAL) MERCİMEK ÇORBA (180 KAL) MEVSİM SALATA (100 KAL)	ETLİ TAZE FASÜLYE (250 KAL) PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ (420 KAL) ELMA KOMPOSTO (180 KAL)
23.01.2019 Carsamba	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	KIYMALI KARNABAHAR (250 KAL) SOSLU MAKARNA (320 KAL) CEVİZLİ KADAYIF (400 KAL)	ÇOBAN KAVURMA/BULGUR PİLAVI (550 KAL) YAYLA ÇORBA (180 KAL) MEVSİM SALATA (100 KAL)
24.01.2019 Perşembe	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	SULU KÖFTE (420 KAL) KARIŞIK KIZARTMA (300 KAL) PORTAKAL (100 KAL)	PATATES OTURTMA (320 KAL) PEYNİRLİ ERİŞTE (380 KAL) KAKAOLU PUDİNG (300 KAL)
25.01.2019 Cuma	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	ETLİ TÜRLÜ (250 KAL) PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ (420 KAL) AYRAN (90 KAL)	KARIŞIK IZGARA/KISIR (400 KAL) SEBZE ÇORBA (180 KAL) ELMA (100 KAL)
26.01.2019 Cumartesi	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	İZMİR KÖFTE (420 KAL) TOYGA ÇORBA (180 KAL) KEMALPAŞA (400 KAL)	ETLİ BEZELYE (250 KAL) CEVİZLİ ERİŞTE (380 KAL) YOĞURT (180 KAL)
27.01.2019 Pazar	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 KAL) SOSLU MAKARNA (320 KAL) ELMA (100 KAL)	TAVUK SOTE (400 KAL) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (330 KAL) MEVSİM SALATA (100 KAL)
28.01.2019 Pazartesi	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	DALYAN KÖFTE/PATATES PÜRESİ (450 KAL) MERCİMEK ÇORBA (180 KAL) CEVİZLİ KABAK TATLISI (300 KAL)	ETLİ TAZE FASÜLYE (250 KAL) PEYNİRLİ ERİŞTE (380 KAL) MANDALİNA (100 KAL)
29.01.2019 Salı	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	KIYMALI KARNABAHAR (250 KAL) PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ (420 KAL) AYVA KOMPOSTO (180 KAL)	SEBZELİ KEBAP (400 KAL) ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI (330 KAL) AYRAN (90 KAL)
30.01.2019 Çarşamba	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	FIRIN SOMON/SALATA (330 KAL) EZOGELİN ÇORBA (180 KAL) İRMİK HELVA (400 KAL)	MANTI (365 KAL) SEBZE ÇORBA (180 KAL) PORTAKAL (100 KAL)
31.01.2019 Perşembe	Çay Beyaz Peynir Reçel - Yeşil Zeytin	ETLİ KURU FASÜLYE (350 KAL) ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI (330 KAL) YOĞURT (180 KAL)	KADINBUDU KÖFTE/PAT. KAVURMA (480 KAL) YAYLA ÇORBA (180 KAL) KEMALPAŞA (400 KAL)