

SAMSUN SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
SAĞLIK TESİSLERİ ARALIK 2019 YEMEK LİSTESİ

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE	AKŞAM
1.12.2019 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	SEBZELİ FIRIN TAVUK (420 kal) MERCİMEK ÇORBA (180 kal) MANDALİNA (100 kal)	KIYMALI KARNABAHAAR (250 kal) PEYNİRLİ GÜL BÖREĞİ (420 kal) KAYISI KOMPOSTO (180 kal)
2.12.2019 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peynir Bal-Tereyağı	ETLİ KURU FASÜLYE (350 kal) PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) CACIK (100 kal)	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ (390 kal) YOĞURTLU KARIŞIK KIZARTMA (180 kal) PORTAKAL (100 Kal)
3.12.2019 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	KADINBUDU KÖFTE/ PAT.PÜRESİ (450 kal) SEBZE ÇORBA (180 kal) CEVİZLİ KABAK TATLI (300 kal)	ETLİ BEZELYE (300 kal) SOSLU MAKARNA (320 kal) YOĞURT (180 kal)
4.12.2019 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	ETLİ TAZE FASÜLYE (250 kal) CEVİZLİ ERİŞTE (380 kal) ELMA (100 kal)	TAVUK SOTE (400 kal) ŞEH.PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
5.12.2019 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	ET DÖNER- PİLAV (550 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) AYRAN (90 kal)	PATATES OTURTMA (320 kal) ŞEHRİYE ÇORBA (180 kal) CEVİZLİ BAKLAVA (400 kal)
6.12.2019 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	KIYMALI KAPUSKA (250 kal) PATATESLİ KOL BÖREĞİ (420 kal) AYVA/ELMA KOMPOSTO (180 kal)	HASANPAŞA KÖFTE/BULGUR PİLAVI (420 kal) DOMATES ÇORBA (180 kal) MANDALİNA (100 kal)
7.12.2019 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	TAVUK KAVURMA/İÇ PİLAVI (420 kal) TARHANA ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)	ETLİ TÜRLÜ (250 kal) PEYNİRLİ ERİŞTE (320 kal) YOĞURT (180 kal)
8.12.2019 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	KIYMALI ISPANAK/YOĞURT (300 kal) SOSLU MAKARNA (320 kal) PORTAKAL (100 kal)	ET SOTE/PİRİNÇ PİLAV (550 kal) MERCİMEK ÇORBASI (180 kal) KEŞKÜL (300 kal)
9.12.2019 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peynir Bal-Tereyağı	ORMAN KEBABI (340 kal) ALACA ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)	KIYMALI KAPUSKA (250 kal) FIRIN MAKARNA (420 kal) YOĞURT (180 kal)
10.12.2019 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	ETLİ NOHUT (350 kal) SEBZELİ BULGUR PİLAVI (330 kal) CACIK (100 kal)	IZGARA KÖFTE/SOSLU MAKARNA (550 kal) SEBZE ÇORBA (180 kal) AŞURE (400 kal)
11.12.2019 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	TAVUK PİRZOLA/RUS SALATA (420 kal) MERCİMEK ÇORBA (180 kal) MANDALİNA (100 kal)	KIYMALI KARNABAHAAR (250 kal) CEVİZLİ ERİŞTE (380 kal) AYRAN (90 kal)
12.12.2019 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	ETLİ TAZE FASÜLYE (250 kal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) YOĞURT (180 kal)	TAS KEBABI (340 kal) KÖYLÜ ÇORBA (180 kal) ŞAMBALİ (400 kal)
13.12.2019 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	SEBZELİ KÖFTE (340 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) TEL KADAYIF (400 kal)	ETLİ BEZELYE (250 kal) PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ (420 kal) ELMA (100 kal)
14.12.2019 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	MANTI/YOĞURT (365 kal) ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA (300 kal) MANDALİNA (100 kal)	TAVUK SOTE (350 kal) BULGUR PİLAVI (330 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
15.12.2019 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	KARIŞIK IZGARA/KISIR (330 kal) TOYGA ÇORBA (180 kal) FISTIKLI İRMİK HELVASI (500 kal)	KIYMALI KAPUSKA (250 kal) FIRIN MAKARNA (420 kal) YOĞURT (180 kal)
16.12.2019 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	ETLİ KURU FASÜLYE (350 kal) SEBZELİ BULGUR PİLAVI (330 kal) CACIK (100 kal)	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ (390 kal) MERCİMEK ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
17.12.2019 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	ÇOBAN KAVURMA/PİRİNÇ PİLAV (550 kal) DOMATES ÇORBA (180 kal) AYRAN (90 kal)	PATATES MUSAKKA (320 kal) YAYLA ÇORBA (180 kal) REVANİ (400 kal)
18.12.2019 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	ETLİ TÜRLÜ (250 kal) CEVİZLİ ERİŞTE (380 kal) ELMA (100 kal)	ROSTO KÖFTE/PÜRE (550 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
19.12.2019 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	TAVUK DÖNER/PİRİNÇ PİLAVI (550 kal) SEBZE ÇORBA (180 kal) AYRAN (90 kal)	ETLİ BEZELYE (250 kal) AVCI BÖREĞİ (420 kal) KAYISI KOMPOSTO (180 kal)

20.12.2019 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağı	KIYMALI KARNABAHAH (250 kal) SOSLU MAKARNA (180 kal) YOĞURT (180 kal)	İZMİR KÖFTE (340 kal) ŞEHRİYE ÇORBA (180 kal) PORTAKAL (100 kal)
21.12.2019 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	ET KAVURMA/PİRİNÇ PİLAVI MERCİMEK ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)	ETLİ TAZE FASÜLYE (250 kal) PEYNİRLİ ERİŞTE (330 kal) SUPANGLE (300 kal)
22.12.2019 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 kal) SOSLU MAKARNA (320 kal) MANDALİNA (100 kal)	TAVUK PİRZOLA/PİRİNÇ PİLAV (420 kal) DOMATES ÇORBA (180 kal) ŞAMBALİ (400 kal)
23.12.2019 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağı	KADINBUDU KÖFTE/ PAT. PÜRESİ (390 kal) TARHANA ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100kal)	ETLİ NOHUT (350 kal) SEBZELİ BULGUR PİLAVI (330 kal) YOĞURT (180 kal)
24.12.2019 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	KIYMALI KAPUSKA (250 kal) PEYNİRLİ MAKARNA (320 kal) CEVİZLİ KABAK TATLISI (320 kal)	ET DÖNER/PİLAV (550 kal) DOMATES ÇORBA (180 kal) AYRAN (90 kal)
25.12.2019 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	YÖREM KEBABI (420 kal) ŞEHRİYE ÇORBA (180 kal) ELMA (100 kal)	PATATES MUSAKKA (320 kal) YAYLA ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
26.12.2019 PERSEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	ETLİ BEZELYE (250 kal) KIYMALI GÜL BÖREĞİ (420 kal) AYRAN (90 kal)	IZG. KÖFTE/SUSAMLİ FIRIN PATATES (450 kal) KREMALİ SEBZE ÇORBA (180 kal) PİYAZ (130 kal)
27.12.2019 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağı	İZMİR KÖFTE (340 kal) TOYGA ÇORBA (180 kal) REVANİ (400 kal)	ETLİ TÜRLÜ (250 kal) Y.M. BULGUR PİLAVI (330 kal) PORTAKAL (100 kal)
28.12.2019 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	ETLİ TAZE FASÜLYE (250 kal) PEYNİRLİ ERİŞTE (330 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)	TAVUK DÖNER/PİLAV (550 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) AYRAN (90 kal)
29.12.2019 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	HASANPAŞA KÖFTE/BULGUR PİLAVI (450 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) FISTIKLI İRMİK HELVASI (500 kal)	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 kal) SOSLU MAKARNA (320 kal) MANDALİNA (100 kal)
30.12.2019 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağı	ETLİ KURU FASÜLYE (350 kal) PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) AYRAN (90 kal)	ORMAN KEBABI (340 kal) ALACA ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
31.12.2019 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	SEBZELİ JÜLYEN TAVUK/P. PİLAVI (420 kal) ŞEHRİYE ÇORBA (180 kal) ŞEKERPAZE (400 kal)	KIYMALI KARNABAHAH (250 kal) CEVİZLİ ERİŞTE (380 kal) YOĞURT (180 kal)