

SAMSUN İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
SAĞLIK TESİSLERİ OCAK 2020 YEMEK LİSTESİ

	KAHV ALTI	ÖĞLE	AKŞAM
1.01.2020 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Etl i Bezelye(250kal) Kıy.-İspanaklı Börek(420kal) Yoğurt (180kal)	Kaşarlı Köfte/Püre(400kal) Ezogelin Çorba(180kal) Tulumba(500kal)
2.01.2020 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Sebzeli Kebap(350kal) Alaca Çorba(180kal) Cevizli Kabak Tatlısı(350kal)	Mantı(365kal) Zyt.Barbunya(300kal) Elma(100kal)
3.01.2020 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-T.Yağ	Etl i Tür lü(250kal) Soslu Makarna((320kal) Portakal(100kal)	Sebzeli Fırın Tavuk(350kal) Antep Pilavı(330kal) Mevsim Salata(100kal)
4.01.2020 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Izgara Köfte/Patates Kızı t.(400kal) Köylü Çorba(180kal) Revani(400kal)	Etl i Kuru Fasulye(350kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
5.01.2020 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Y.Zeytin	Kıymalı Kapuska(250kal) Fırın Makarna(420kal) Kayısı Komposto(180kal)	Şehriyeli Güveç(390kal) Mercimek Çorba(180kal) Elma(100kal)
6.01.2020 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-T.Yağ	Haşlama Tavuk(300kal) Özbek Pilavı(330kal) Mevsim Salata(100kal)	Kıymalı İspanak/Yoğ.(300kal) Cevizli Erişte(380kal) Portakal(100kal)
7.01.2020 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tah.Pek-S.Zeytin	Etl i Taze Fasulye(250kal) Patatesli Börek(420kal) Elma Komposto(180kal)	Dalyan Köfte/Pat.Püre(550kal) Şehriye Çorba(180kal) Fıstıklı İrmik Helvası(500kal)
8.01.2020 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Et Döner/Pilav(500kal) Mercimek Çorba(180kal) Ayran(90kal)	Etl i Bezelye(250kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
9.01.2020 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Etl i Nohut(350kal) Şeh.Pirinç Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)	Tavuk Sarma/Makar. Sal.(420kal) Ezogelin Çorba(180kal) Elma(100kal)
10.01.2020 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-T.Yağ	İzmir Köfte(350kal) Karnab.-Havuç Kızı t.(Yoğ.)(350kal) Muz(150kal)	Etl i Tür lü(250kal) Peynirli Erişte(380kal) Supangle(300kal)
11.01.2020 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Kıymalı İspanak/Yoğ.(300kal) Peynirli Kol Böreği(420kal) Portakal(100kal)	Orman Kebabı(350kal) Köylü Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)
12.01.2020 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Y.Zeytin	Tavuk Pirzola/Fırın Pat.(420kal) Sebze Çorbası(180kal) Şambalı(400kal)	Kıymalı Karnabahar(250kal) Soslu Makarna(320kal) Ayva Komposto(180kal)
13.01.2020 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-T.Yağ	Etl i Bezelye(250kal) Şeh.Pirinç Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)	Karışık Izgara/Havuç Tar.(400kal) Mercimek Çorba(180kal) Elma(100kal)
14.01.2020 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tah.Pek-S.Zeytin	Kadınbudu Köfte/Pat.Püresi(400kal) Ezogelin Çorba(180kal) Cevizli Kabak Tatlısı(350kal)	Kıymalı Kapuska(250) Avcı Böreği(420kal) Karışık Komposto(180kal)
15.01.2020 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Etl i Tür lü(250kal) Peynirli Makarna(380kal) Portakal(100kal)	Tavuk Döner/Pilav Şehriye Çorba(180kal) Ayran(90kal)
16.01.2020 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Çoban Kavurma/Bulg.Pilavı(550kal) Alaca Çorba(180kal) Cevizli Baklava(500kal)	Kıymalı İspanak/Yoğ.(300kal) Cevizli Erişte(380kal) Elma(100kal)
17.01.2020 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-T.Yağ	Etl i Kuru Fasulye(350kal) Şeh.Pirinç Pilavı(330kal) Ayran(90kal)	Mititi Köfte/Küp Patates(400kal) Ezogelin Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)

18.01.2020 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peynir Kr.Helva-S.Zeytin	Tavuk Pirzola/Kuskus Sal.(420kal) Tarhana Çorba(180kal) Portakal(100kal)	Etili Bezelye(250kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
19.01.2020 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Y.Zeytin	Patates Oturtma(320kal) Düğün Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)	İzmir Köfte(350kal) Köylü Çorba(180kal) Kakaolu Puding(300kal)
20.01.2020 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-T.Yağ	Şehriyeli Güveç(390kal) Karnab.-Havuç Kızı.(Yoğ.)(350kal) Aşure(400kal)	Etili Nohut(350kal) Şeh.Pirinç Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
21.01.2020 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tah.Pek-S.Zeytin	Kıymalı Karnabahar(250kal) Peynirli Gül Böreği(420kal) Ayva Komposto(180kal)	Tavuk Şinitzell/Rus Salatası Alaca Çorba(180kal) Elma(100kal)
22.01.2020 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Rosto Köfte/Patates Püresi(550kal) Mercimek Çorba(180kal) Şekerpare(400kal)	Kıymalı Ispanak/Yoğ(300kal) Cevizli Erişte(330kal) Portakal(100kal)
23.01.2020 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Etili Kuru Fasulye(350kal) Antep Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)	Yufka Kebabı(450kal) Tarhana Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)
24.01.2020 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-T.Yağ	Tavuk Döner/Pirinç Pilavı(550kal) Sebze Çorbası(180kal) Ayran(90kal)	Kıymalı Kapuska(250kal) Soslu Makarna(320kal) Elma Komposto(180kal)
25.01.2020 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Etili Türlü(250kal) Patatesli Kol Böreği(420kal) Portakal(100kal)	Dizme Köfte(350kal) Şehriye Çorba (180kal) Şambalı(400kal)
26.01.2020 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Y.Zeytin	Tas Kebabı(450kal) Toyga Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)	Etili Bezelye(250kal) Şeh.Pirinç Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
27.01.2020 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peynir Bal-T.Yağ	Kıymalı Ispanak/Yoğurt(300kal) Fırın Makarna(420kal) Portakal(100kal)	Yörem Kebabı(420kal) Alaca Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)
28.01.2020 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tah.Pek-S.Zeytin	Izgara Köfte/Piyaz(400kal) Mercimek Çorba(180kal) Kazandibi(400kal)	Mantı(350kal) Zyt.Barbunya(300kal) Portakal(100kal)
29.01.2020 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Kıymalı Kapuska(250kal) Patatesli Gül Böreği(420kal) Ayran(90kal)	Çoban Kavur./Bulg.Pilavı(500kal) Ezogelin Çorba(180kal) Tel kadayıf (400 kal)
30.01.2020 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Tavuk Sarma/Rus Salatası(500kal) Şehriye Çorba(180kal) Elma(100kal)	Etili Taze Fasulye(250kal) Cevizli Erişte(330kal) Kayısı Komposto(180kal)
31.01.2020 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-T.Yağ	Etili Nohut(350kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)	İzmir Köfte(350kal) Yoğurtlu Karışık Kızıtma(350kal) Fıstıklı İrmik Helva(500kal)