

Samsun İl Sağlık Müdürlüğü
Sağlık Tesisleri Mart 2020 Yemek Listesi

Tarih	Kahvaltı	Öğle	Akşam
01.03.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Etli Kuru Fasulye / 350 kal Antep Pilavı / 330 kal Mevsim salata / 100 kal	Orman Kebabı / 340 kal Toyga Çorba / 180 kal Elma / 100 kal
02.03.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Izgara Köfte-Makarna Sal. / 550 kal Ezogelin çorba / 180 kal Fıstıklı İrmik Helvası / 500 kal	Etli Taze Fasulye / 250 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal
03.03.2020 Salı	Çay- Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Kıymalı Ispanak-Yoğurt / 180 kal Cevizli Erişte / 380 kal Portakal / 100 kal	Yufka Kebabı / 340 kal Şehriye çorbası /180 kal Mevsim Salata / 100 kal
04.03.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Pilav üstü Et Döner / 550 kal Mercimek Çorba / 180 kal Ayran / 90 kal	Etli Türlü / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Elma / 100 kal
05.03.2020 Perşembe	Çay- Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Etli Kuru Fasulye / 350 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Rosto Köfte – Patates Püresi / 550 kal Köylü Çorba / 180 kal Supangle/300 kal
06.03.2020 Cuma	Çay- Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Tavuk Şinitzel –rus salatası / 420 kal Sebze Çorba / 180 kal Tel kadayıf / 400 kal	Kıymalı Karnabahar /300 kal Patatesli Gül Böreği / 420 kal Ayran / 180 kal
07.03.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Patates Oturtma / 320 kal Toyga Çorba / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal	Tavuk Sarma – Kısır / 420 kal Mercimek Çorba / 180 kal Portakal/100 kal
08.03.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Sebzeli Köfte / 340 kal Soslu Makarna / 320 kal Revani / 400 kal	Etli Türlü / 250 kal Cevizli erişte/320 kal Ayran / 90 kal
09.03.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Etli Bezelye / 250 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Çoban Kavrurma – Bulgur Pilavı / 330 kal Sebze Çorba / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal
10.03.2020 Salı	Çay- Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	İzmir Köfte / 420 kal Yoğurtlu Karn. Hav. Kızartma / 300 kal Baklava /400 kal	Etli Taze Fasulye / 250 kal Peynirli makarna / 380 kal Karışık Komposto / 180 kal
11.03.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Etli Nohut / 350 kal Sebzeli Bulgur Pilavı / 330 kal Mevsim salata/100 kal	Şehriyeli Güveç / 390 kal Domates Çorba / 180 kal Kemalpaşa / 400 kal
12.03.2020 Perşembe	Çay- Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Tavuk Döner – Pilav / 550 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Ayran / 90 kal	Kıymalı Ispanak – Yoğurt / 180 kal Cevizli Erişte / 380 kal Elma / 100 kal
13.03.2020 Cuma	Çay- Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Etli Türlü / 250 kal Avcı Böreği / 420 kal Yoğurt / 180 kal	Fırın Köfte /420 kal Mercimek çorba/180 kal Şekerpare / 400 kal
14.03.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Orman kebabı / 550 kal Köylü çorba / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal	Etli Nohut / 350 kal Şeh.Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal
15.03.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Etli Bezelye / 250 kal Soslu Makarna / 380 kal Portakal / 100 kal	Tavuk Pirzola – Pat. Kavrurma / 420 kal Tarhana Çorba / 180 kal Sütlaç / 300 kal

16.03.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Çiftlik Köfte / 320 kal Antep Pilavı / 330 kal Elma / 100 kal	Etlü Türü / 250 kal Peynirli Erişte / 380 kal Yoğurt / 180 kal
17.03.2020 Salı	Çay- Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Etlü Kuru Fasulye / 350 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Izgara Köfte-Patates Cips / 550 kal Köylü Çorba / 180 kal Portakal/100 kal
18.03.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Pilav üstü Et Döner / 550 kal Mercimek Çorba / 180 kal Ayrın / 90 kal	Etlü Taze Fasulye / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Karışık Komposto / 180 kal
19.03.2020 Perşembe	Çay- Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Kıymalı Kapuska / 250 kal Patatesli Gül Böreği / 420 kal Portakal/100 kal	İzmir Köfte / 420 kal Yoğurtlu Karn. Hav. Kızartma / 300 kal Supangle/300 kal
20.03.2020 Cuma	Çay- Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Tavuk Sarma-Makarna Salatası / 420 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Şekerpare / 400 kal	Etlü Nohut / 350 kal Sebzeli Bulgur Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal
21.03.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Patates Musakka / 250 kal Toyga Çorba / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal	Tavuk Döner – Pilav / 550 kal Mercimek Çorba / 180 kal Ayrın / 90 kal
22.03.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Dizme Köfte / 340 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Etlü Türü / 250 kal Fırın makarna / 420 kal Kayısı Komposto / 180 kal
23.03.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Kıymalı Ispanak – Yoğurt / 180 kal Soslu Makarna / 320 kal Portakal / 100 kal	Tas Kebabı / 340 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Mevsim Salata / 100 kal
24.03.2020 Salı	Çay- Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Hasanpaşa Köfte – Bulgur Pilavı / 515 kal Mercimek Çorba / 180 kal Şambali / 400 kal	Kıymalı kapuska/300 kal Köylü Çorba / 180 kal Elma / 100 kal
25.03.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Etlü türü / 250 kal Cevizli Erişte / 380 kal Yoğurt / 180 kal	Sebzeli Köfte / 340 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Ayrın / 90 kal
26.03.2020 Perşembe	Çay- Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Tavuk Haşlama / 310 kal İç Pilav / 330 kal Mevsim Salata / 100 kal	Etlü bezelye / 250 kal Avcı Böreği / 420 kal Karışık Komposto / 180 kal
27.03.2020 Cuma	Çay- Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Etlü Nohut / 350 kal Antep Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Tavuk sarma – Patates Salatası / 420 kal Alaca Çorba / 180 kal Puding / 300 kal
28.03.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Şehriyeli Güveç / 390 kal Yoğurtlu Karn. Hav. Kızartma / 300 kal Şekerpare / 400 kal	Kıymalı Ispanak – Yoğurt / 180 kal Cevizli Erişte / 380 kal portakal / 100 kal
29.03.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Etlü Türü / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Yoğurt / 180 kal	Rosto Köfte-Patates Püre / 515 kal Tutmaç Çorba / 180 kal Fıstıklı İrmik Helva / 500 kal
30.03.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Çoban Kavurma – Bulgur Pilavı / 550 kal Şehriye Çorba / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal	Etlü Kuru Fasulye / 350 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal
31.03.2020 Salı	Çay- Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Kıymalı Karnabahar / 300 kal Soslu makarna / 420 kal Ayrın / 180 kal	Hasanpaşa Köfte – Bulgur Pilavı / 515 kal Mercimek Çorba / 180 kal Elma / 100 kal