

SAMSUN SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
SAĞLIK TESİSLERİ TEMMUZ 2020 YEMEK LİSTESİ

Tarih	Kahvaltı	Öğle	Akşam
01.07.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Etli bezelye / 250 Kal Peynirli Gül Böreği / 420 Kal Kiraz / 100 Kal	Tas Kebabı / 340 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 Kal Çoban Salata/100 kal
02.07.2020 Perşembe	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Tavuk döner –pilav /550 kal Ezogelin Çorbası / 180 Kal Ayran / 90 Kal	Patlıcan Musakka / 320 Kal Sebzeli bulgur pilavı / 330 Kal Cacık /100 Kal
03.07.2020 Cuma	Çay-Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Etli Taze Fasulye / 250 Kal Fırın makarna /390 kal Karpuz / 150 Kal	İzmir Köfte / 420 Kal Yoğurtlu Karışık Kızartma / 300 Kal Şekerpare /400 Kal
04.07.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Şehriyeli Güveç / 390 Kal Mercimek Çorbası / 180 Kal Çoban Salata/ 100 Kal	Etli Türlü / 250 Kal Cevizli Erişte / 330 Kal Yoğurt / 180 Kal
05.07.2020 Pazar	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Karniyarık / 320 Kal Nohutlu Pirinç Pilavı / 330 Kal Cacık / 100 Kal	Tavuk kavurma– patates salatası / 450 Kal Tutmaç çorba / 180 Kal Revani / 400 Kal
06.07.2020 Pazartesi	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Hasanpaşa köfte -Bulgur Pilavı/420 kal Köylü Çorba /180 kal Çoban Salata/100 kal	Etli bezelye / 250 Kal Soslu makarna / 330 Kal Yoğurt / 180 Kal
07.07.2020 Salı	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Etli Biber Dolma - Yoğurt / 430 Kal Kaşarlı Domates Çorbası / 180 Kal Kavun / 150 Kal	Çoban Kavurma-Bulgur Pilavı / 550 Kal Şehriye Çorbası / 180 Kal Ayran / 90 Kal
08.07.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Tavuk Sarma-Kısır / 550 Kal Mercimek Çorbası / 180 Kal Sütlaç/ 300 Kal	Etli taze fasulye /250 kal Peynirli gül böreği /420 kal Karpuz /150 kal
09.07.2020 Perşembe	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Etli kuru fasulye / 250 Kal Şehriyeli Pirinç Pilavı/ 330 Kal Yoğurt / 180 Kal	Orman Kebabı / 340 Kal Antep Pilavı / 330 Kal Çoban Salata / 100 Kal
10.07.2020 Cuma	Çay-Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	İzmir Köfte / 420 Kal Yoğurtlu Karışık Kızartma / 300 Kal Karpuz / 150 Kal	Patlıcan Musakka / 320 Kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 Kal Cacık / 100 Kal
11.07.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Etli Türlü / 250 Kal Avcı Böreği / 420 Kal Yoğurt / 180 Kal	Çıtır Tavuk-rus salatası / 550 Kal Şehriye Çorbası / 180 Kal Şambali / 400 Kal
12.07.2020 Pazar	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Izgara Köfte-Soslu Karışık Kız. / 440 Kal Mercimek Çorbası / 180 Kal Ayran / 90 Kal	Etli Biber dolma-yoğurt / 250 Kal Kaşarlı domates çorbası / 320 Kal Kiraz / 100 Kal
13.07.2020 Pazartesi	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Karniyarık / 320 Kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 Kal Cacık / 100 Kal	Tas kebabı /340 kal Köylü Çorbası / 180 Kal Çoban Salata / 100 Kal
14.07.2020 Salı	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Tavuk Sarma – Makarna Salatası/550 Kal Sebze Çorbası / 180 Kal Şambali / 400 Kal	Etli Türlü / 250 Kal Sebzeli Bulgur Pilavı / 330 Kal Yoğurt / 180 Kal
15.07.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Etli Biber Dolma – Yoğurt / 430 Kal Tarhana Çorbası / 180 Kal Üzüm / 100 Kal	Dizme Köfte / 420 Kal Yayla Çorbası / 180 Kal Fıstıklı İrmik helvası / 400 Kal
16.07.2020 Perşembe	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Çoban Kavurma-Bulgur Pilavı / 550 Kal Ezogelin Çorbası / 180 Kal Çoban Salata / 100 Kal	Patlıcan Musakka / 320 Kal Antep Pilavı /330 Kal Cacık / 100 Kal
17.07.2020 Cuma	Çay-Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Etli Taze Fasulye / 250 Kal Peynirli Gül Böreği / 420 Kal Kavun / 150 Kal	Tavuk Pirzola-Patates Sal. / 550 Kal Şehriye Çorbası / 180 Kal Supangle / 300 Kal

18.07.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Fırın köfte / 550 Kal Tutmaç Çorbası / 180 Kal Şeftali / 100 Kal	Etli Türlü / 250 Kal Peyirli erişte / 380 Kal Yoğurt / 180 Kal
19.07.2020 Pazar	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Karniyarik / 320 Kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 Kal Cacık / 100 Kal	Şehriyeli Güveç / 390 Kal Yoğ. Karışık Kızartma / 300 Kal Kavun / 100 Kal
20.07.2020 Pazartesi	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Tavuk Sarma-Kısır / 550 Kal Kaşarlı Domates Çorbası / 180 Kal Şekerpare / 400 kal	Etli Biber Dolma - Yoğurt / 430 Kal Mercimek Çorba (Kıtır Ekmek) / 180 Kal Karpuz / 150 Kal
21.07.2020 Salı	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Etli Türlü / 250 Kal Antep pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 Kal	İzmir Köfte/ 250 Kal Yoğurtlu Karışık Kızartma / 300 Kal Şambali / 100 Kal
22.07.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Et döner-pilav / 550kal Ezogelin çorba / 180 kal Ayrın / 90 Kal	Etli Bezelye / 250 Kal Soslu Makarna / 320 Kal Kavun / 150 Kal
23.07.2020 Perşembe	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Patlıcan musakka / 320 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı/330 kal Cacık / 100 kal	Çıtır Tavuk- Kısır / 550 Kal Kaşarlı Domates Çorbası / 180 Kal Aşure / 400 Kal
24.07.2020 Cuma	Çay-Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Fırın köfte / 420 Kal Toyga Çorbası / 180 Kal Üzüm / 100 Kal	Etli Taze Fasulye / 250 kal Fırın makarna / 390 kal Yoğurt / 180 kal
25.07.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Etli bezelye / 320 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı/330 kal Cacık / 100 kal	Et sote-Bulgur Pilavı / 550 Kal Mercimek Çorba / 180 Kal Çoban Salata / 100 kal
26.07.2020 Pazar	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Tavuk Sarma-Rus Salatası / 550 Kal Şehriye Çorba / 180 Kal Revani / 400 Kal	Etli Biber Dolma - Yoğurt / 430 Kal Tarhana Çorbası / 180 Kal Şeftali / 100 Kal
27.07.2020 Pazartesi	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Etli Taze Fasulye / 250 Kal Soslu Makarna / 320 Kal Yoğurt / 180 kal	İzmir Köfte / 420 Kal Yoğurtlu Karışık Kızartma / 300 Kal Şambali / 400 Kal
28.07.2020 Salı	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	İslim köfte-bulgur pilavı/350 kal Alaca çorba / 180 kal Ayrın / 90 kal	Etli nohut / 250 Kal Sebzeli Bulgur pilavı / 330 Kal Cacık / 100 kal
29.07.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Patates oturtma / 320 kal Lebeniye çorba / 180 kal Karpuz / 150 Kal	Sebzeli Fırın baget / 350 kal Mercimek Çorba/180 kal Çoban Salata/100 kal
30.07.2020 Perşembe	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Şehriyeli güveç / 390 kal Yoğurtlu karışık kızartma / 300 kal Şambali / 400 kal	Etli Türlü / 250 Kal Peyirli milföy böreği / 330 kal Kavun / 150 Kal
31.07.2020 Cuma	Çay-Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Etli Biber Dolma – Yoğurt / 430 Kal Kaşarlı domates Çorbası / 180 Kal Üzüm / 100 Kal	Çoban Kavurma-pilav / 550 Kal Ezogelin Çorbası / 180 Kal Ayrın / 90 kal