

**Samsun İl Sağlık Müdürlüğü**  
**Sağlık Tesisleri Kasım 2020 Yemek Listesi**

Tarih	Kahvaltı	Öğle	Akşam
01.11.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Tavuk sarma – Kısır / 330 kal Mercimek Çorbası / 180 kal Mandalina / 100 kal	Etlü Türlü / 250 kal Nohutlu Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt /180 kal
02.11.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Etlü Bezelye / 250 kal Cevizli Erişte / 380 kal Elma / 100 kal	Tas Kebabı / 340 kal Özbek Pilavı / 330 kal Mevsim Salata / 100 kal
03.11.2020 Salı	Çay- Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	İzmir Köfte / 340 kal Yoğurtlu karışık Kızartma / 300 kal Şambalı /400 kal	Kıymalı İspanak-yoğurt/300 kal Patatesli kol Böreği/420 kal Portakal / 100 kal
04.11.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Etlü Nohut / 350 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Rosto Köfte – Patates Püresi / 550 kal Köylü Çorba / 180 kal Mandalina / 100 kal
05.11.2020 Perşembe	Çay- Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Et Döner-pirinç Pilavı/550 kal Ezogelin Çorba /180 kal Ayran /90 kal	Kıymalı Karnabahar/ 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Aşure /400 kal
06.11.2020 Cuma	Çay- Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Etlü Taze Fasulye / 250 kal Peynirli Gül Böreği / 420 kal Mandalina / 100 kal	Tavuk Pirzola – Rus Salatası / 420 kal Mercimek Çorbası / 180 kal Revani / 400 kal
07.11.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Sebzeli Köfte / 340 kal Toyga Çorba / 180 kal fıstıklı irmik helvası / 400 kal	Etlü Türlü / 250 kal Şeh. Pirinç Pilavı/ 330 kal Portakal / 100 kal
08.11.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Etlü Bezelye / 250 kal Fırın Makarna / 420 kal Yoğurt / 180 kal	Çoban Kavurma – Bulgur Pilavı / 550 kal Şehriye Çorbası / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal
09.11.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Fırın Köfte / 340 kal Kremalı Sebze Çorba / 180 kal Şekerpare / 400 kal	Etlü Taze Fasulye / 250 kal Peynirli Makarna/ 320 kal Karışık Komposto / 180 kal
10.11.2020 Salı	Çay- Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Etlü Kuru Fasulye / 350 kal Şeh. Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Şehriyeli Güveç / 390 kal Kaşarlı Domates Çorba / 180 kal Kemalpaşa / 400 kal
11.11.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Tavuk Döner-pirinç Pilavı /550 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Ayran /100 kal	Kıymalı İspanak – Yoğurt / 300 kal Cevizli Erişte / 380 kal Mandalina / 100 kal
12.11.2020 Perşembe	Çay- Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Etlü Türlü / 250 kal Peynirli milföy böreği / 420 kal Portakal / 100 kal	Tavuk Sarma-Yoğurtlu Kuskus Sal./420 kal Tarhana Çorbası / 180 kal Supangle /300 kal
13.11.2020 Cuma	Çay- Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Çoban Kavurma – Pirinç Pilavı / 550 kal Mercimek Çorbası / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal	Kıymalı Karnabahar / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Yoğurt / 180 kal
14.11.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Etlü Türlü / 250 kal Peynirli Gül Böreği/ 420 kal Elma / 100 kal	Çıtır Tavuk – Pat. Kavurma / 550 kal Şehriye Çorba / 180 kal Şambalı / 400 kal
15.11.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Çiftlik Köfte / 340 kal Antep Pilavı / 330 kal Mevsim Salata / 100 kal	Etlü Bezelye / 250 kal Cevizli Erişte / 380 kal Aşure / 400 kal

16.11.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Etli Kuru Fasulye / 350 kal Şeh. Piriñ Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Karışık ızgara-Patates Cips / 550 kal Ezogelin Çorba / 180 kal Mandalina / 100 kal
17.11.2020 Salı	Çay- Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Et Döner-piriñ pilavı / 550 kal Mercimek Çorbası/ 180 kal Ayran / 90 kal	Etli Taze Fasulye / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Portakal / 100 kal
18.11.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Kıymalı İspanak-yoğurt / 300 kal Patatesli Gül Böreği / 420 kal Mandalina / 100 kal	İzmir Köfte / 340 kal Yoğurtlu karışık. Kızartma / 300 kal fıstıklı irmik helvası / 400 kal
19.11.2020 Perşembe	Çay- Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Tavuk Haşlama/350 kal İç Pilav / 330 kal Mevsim Salata/100 kal	Etli Nohut / 350 kal Sebzeli Bulgur Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal
20.11.2020 Cuma	Çay- Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Patates oturtma / 320 kal Düğün Çorba / 180 kal Supangle / 300 kal	Tavuk Sarma – Makarna Sal. / 420 kal Alaca Çorba / 180 kal Elma / 100 kal
21.11.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Dizme Köfte / 340 kal Şeh. Piriñ Pilavı / 330 kal Mevsim Salata / 100 kal	Etli Türlü / 250 kal Peynirli Kol Böreği / 420 kal Yoğurt / 180 kal
22.11.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Kıymalı İspanak – Yoğurt / 300 kal Soslu Makarna / 320 kal Portakal / 100 kal	Tas Kebabı / 340 kal Şeh. Piriñ Pilavı / 330 kal Ayran / 90 kal
23.11.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Hasanpaşa Köfte – Bulgur Pilavı / 420 kal Mercimek Çorba / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal	Etli Bezelye / 250 kal Şeh.Piriñ Pilavı / 330 kal Elma komposto/ 180 kal
24.11.2020 Salı	Çay- Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Kıymalı Karnabahar / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Portakal / 100 kal	Izgara köfte -piriñ Pilavı/550 kal Ezogelin Çorba /180 kal Ayran /90 kal
25.11.2020 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Çıtır tavuk-Rus Salatası / 420 kal Mercimek Çorbası / 180 kal Cevizli kabak Tatlısı / 300 kal	Etli Taze Fasulye / 250 kal Avcı Böreği / 420 kal Mandalina / 100 kal
26.11.2020 Perşembe	Çay- Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Etli Nohut / 350 kal Antep Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Sebzeli Fırın Tavuk / 420 kal Alaca Çorba / 180 kal Şekerpare / 400 kal
27.11.2020 Cuma	Çay- Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Şehriyeli Güveç / 390 kal Yoğurtlu Karn. Hav. Kızartma / 300 kal Şambali / 400 kal	Kıymalı İspanak – Yoğurt / 300 kal Cevizli Erişte / 380 kal Portakal / 100 kal
28.11.2020 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Etli Türlü / 250 kal Nohutlu Piriñ Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Izgara Köfte-Makarna Sal./330 kal Mercimek Çorbası /180 kal Kemalpaşa/400 kal
29.11.2020 Pazar	Çay- Şeker Beyaz Peynir Reçel – Yeşil Zeytin	Tavuk Haşlama/350 kal İç Pilav / 330 kal Mevsim Salata/100 kal	Etli Bezelye / 250 kal Cevizli Erişte / 380 kal Aşure / 400 kal
30.11.2020 Pazartesi	Çay- Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Etli Kuru Fasulye / 350 kal Şeh. Piriñ Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	Çoban Kavurma – Bulgur Pilavı / 550 kal Tarhana Çorbası / 180 kal Mevsim Salata / 100 kal