

**SAMSUN SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ**  
**SAĞLIK TESİSLERİ ARALIK 2020 YEMEK LİSTESİ**

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE	AKŞAM
1.12.2020 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	ET DÖNER- PİRİNÇ PİLAVI (550 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) AYRAN (90 kal)	KIYMALI KARNABAHAH (250 kal) SOSLU MAKARNA (320 kal) MANDALİNA (100 kal)
2.12.2020 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 kal) PATATESLİ KOL BÖREĞİ (420 kal) KAYISI KOMPOSTO (180 kal)	KADINBUDU KÖFTE/PÜRE (450 kal) MERCİMEK ÇORBA (180 kal) KEMALPAŞA (400 kal)
3.12.2020 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	MANTARLI TAVUK SOTE (420 kal) PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) PORTAKAL (100 kal)	ETLİ NOHUT (250 kal) BULGUR PİLAVI (330 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
4.12.2020 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	PATATES OTURTMA (320 kal) ŞEHRİYE ÇORBA (180 kal) ŞAMBALİ (400 kal)	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ (390 kal) YOĞURTLU KARN. HAV. KIZARTMASI (300 kal) ELMA (100 kal)
5.12.2020 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	KARIŞIK IZGARA/PATATES KAVURMA (330 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) SUPANGLE (300 kal)	ETLİ TÜRLÜ (250 kal) FIRIN MAKARNA (420 kal) YOĞURT (180 kal)
6.12.2020 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	ETLİ BEZELYE (250 kal) ANTEP PİLAVI (330 kal) MANDALİNA (100 kal)	SEBZELİ TAVUK BAGET (350 kal) YAYLA ÇORBA (180 kal) REVANİ (400 kal)
7.12.2020 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peynir Bal-Tereyağı	ORMAN KEBABI (340 kal) YAYLA ÇORBA (180 kl) AŞURE (400 kal)	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 kal) SOSLU MAKARNA (330 kal) PORTAKAL (100 kal)
8.12.2020 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	ETLİ TAZE FASULYE (250 kal) CEVİZLİ ERİŞTE (380 kal) YOĞURT (180 kal)	HASANPAŞA KÖFTE/PÜRE (420 kal) ŞEHRİYE ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
9.12.2020 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	TAVUK PİRZOLA/RUS SALATA (420 kal) MERCİMEK ÇORBASI- EKMEK KITIRI (180 kal) ELMA (100 kal)	KIYMALI KARNABAHAH (250 kal) PATATESLİ MİLFÖY BÖREĞİ (420 kal) AYRAN (90 kal)
10.12.2020 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	ETLİ KURU FASULYE (350 kal) PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) AYRAN (90 kal)	ET SOTE/BULGUR PİLAVI (550 kal) SEBZE ÇORBA (180 kal) MANDALİNA (100 kal)
11.12.2020 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	SEBZELİ KÖFTE (340 kal) ARPA ŞEHRİYE PİLAVI (330 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)	PATATES OTURTMA (320 kal) YAYLA ÇORBA (330 kal) SUPANGLE (300 kal)
12.12.2020 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ (250 kal) PEYNİRLİ MAKARNA (330 kal) PORTAKAL (100 kal)	TAVUK BAGET HAŞLAMA (340 kal) İÇ PİLAV (330 kal) YOĞURT (180 kal)
13.12.2020 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	KAŞARLI KÖFTE (350 kal) TOYGA ÇORBA (180 kal) CEVİZLİ KABAK TATLISI (320 kal)	ETLİ BEZELYE (250 kal) BULGUR PİLAVI (330 kal) AYRAN (90 kal)
14.12.2020 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	KIYMALI KAPUSKA (250 kal) PEYNİRLİ ERİŞTE (330 kal) ELMA (100 kal)	DİZME KÖFTE (340 kal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
15.12.2020 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	SEBZELİ JÜLYEN TAVUK (420 kal) MERCİMEK ÇORBA (180 kal) FISTIKLI İRMİK HELVASI (400 kal)	ETLİ TAZE FASULYE (250 kal) PEYNİRLİ GÜL BÖREĞİ (420 kal) PORTAKAL (100 kal)
16.12.2020 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	ETLİ NOHUT (250 kal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) YOĞURT (180 kal)	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ (390 kal) KARNABAHAH-HAVUÇ KIZARTMA (300 kal) KEMALPAŞA TATLISI (400 kal)
17.12.2020 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	KADINBUDU KÖFTE/PÜRE (450 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 kal) SOSLU MAKARNA (320 kal) ELMA (100 kal)
18.12.2020 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağı	ETLİ TÜRLÜ (250 kal) BULGUR PİLAVI (330 kal) KIŞ CACIĞI (100 kal)/AYRAN (90 kal)	TAVUK SARMA/KISIR (420 kal) ALACA ÇORBA (180 kal) KEŞKÜL (400 kal)

<b>19.12.2020</b> <b>CUMARTESİ</b>	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	TAS KEBABI (340 kal) PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) MANDALİNA (100 kal)	KIYMALI KARNABAHAHAR (250 kal) FIRIN MAKARNA (420 kal) MEVSİM SALATA (100 kal)
<b>20.12.2020</b> <b>PAZAR</b>	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	ETLİ BEZELYE (250 kal) CEVİZLİ ERİŞTE (330 kal) YOĞURT (180 kal)	MİTİTE KÖFTE/SOSLU SPAGETTİ (350 kal) TARHANA ÇORBA (180 kal) PORTAKAL (100 kal)
<b>21.12.2020</b> <b>PAZARTESİ</b>	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	TAVUK DÖNER/PİRİNÇ PİLAVI (550 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) AYRAN (90 kal)	KIYMALI KAPUSKA (250 kal) AVCI BÖREĞİ (420 kal) ELMA KOMPOSTO (180 kal)
<b>22.12.2020</b> <b>SALI</b>	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	MANTI/YOĞURT (365 kal) Z.YAĞLI BARBUNYA (300 kal) CEVİZLİ KABAK TATLISI (320 kal)	ÇOBAN KAVURMA/B.PİLAVI (550 kal) KREMALİ SEBZE ÇORBA (180 kal) MANDALİNA (100 kal)
<b>23.12.2020</b> <b>ÇARŞAMBA</b>	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	İZMİR KÖFTE (340 kal) YOĞURLU KARN. HAV. KIZARTMASI (300 kal) ŞEKERPARE (400 kal)	ETLİ KURU FASULYE (350 kal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) YOĞURT (180 kal)
<b>24.12.2020</b> <b>PERŞEMBE</b>	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	KIYMALI İSPANAK/YOĞURT (300 kal) SOSLU MAKARNA (330 kal) PORTAKAL (100 kal)	SEBZELİ JÜLYEN TAVUK/P. PİLAVI (420 kal) ŞEHRİYE ÇORBA (180 kal) AŞURE (400 kal)
<b>25.12.2020</b> <b>CUMA</b>	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağı	ÇİFTLİK KEBABI (340 kal) PEYNİRLİ MAKARNA (330 kal) MEVSİM SALATASI (100 kal)	ETLİ TÜRLÜ (250 kal) Y.M. BULGUR PİLAVI (330 kal) KIŞ CACIĞI (100 kal)/AYRAN (90 kal)
<b>26.12.2020</b> <b>CUMARTESİ</b>	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva-Siyah Zeytin	ETLİ NOHUT (350 kal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) YOĞURT (180 kal)	IZGARA KÖFTE/PATATES SALATA (350 kal) TARHANA ÇORBA (180 kal) ELMA (100 kal)
<b>27.12.2020</b> <b>PAZAR</b>	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Yeşil Zeytin	TAVUK SARMA- RUS SALATASI (420 kal) EZOGELİN ÇORBA (180 kal) MANDALİNA (100 kal)	ETLİ TAZE FASULYE (250 kal) PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREĞİ (340 kal) KAYISI KOMPOSTO (180 kal)
<b>28.12.2020</b> <b>PAZARTESİ</b>	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	PATATES OTURTMA (320 kal) YAYLA ÇORBA (180 kal) REVANİ (400 kal)	ET DÖNER/PİRİNÇ PİLAVI (550 kal) MERCİMEK ÇORBA (180 kal) AYRAN (90 kal)
<b>29.12.2020</b> <b>SALI</b>	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-Siyah Zeytin	HASANPAŞA KÖFTE/PÜRE (420 kal) SEBZE ÇORBASI (180 kal) PORTAKAL (100 kal)	ETLİ BEZELYE (350 kal) SOSLU MAKARNA (320 kal) YOĞURT (180 kal)
<b>30.12.2020</b> <b>ÇARŞAMBA</b>	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	ETLİ KURUFASULYE (350 kal) ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI (330 kal) AYRAN (90 kal)	SEBZELİ FIRIN TAVUK (340 kal) KÖYLÜ ÇORBA (180 kal) ŞAMBALİ (400 kal)
<b>31.12.2020</b> <b>PERŞEMBE</b>	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata-Yeşil Zeytin	KARIŞIK IZGARA-MAKARNA SALATA (550 kal) MERCİMEK ÇORBA (180 kal) FIRIN SÜTLAÇ (400 kal)	KIYMALI KARNABAHAHAR (250 kal) PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ (340 kal) AYVA KOMPOSTO (180 kal)