

SAMSUN İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
SAĞLIK TESİSLERİ OCAK 2021 YEMEK LİSTESİ

	KAHVALTI	ÖĞLE	AKŞAM
1.01.2021 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	Kıymalı Ispanak/Yoğurt(300kal) Cevizli Erişte(380kal) Elma(100kal)	İzmir Köfte(350kal) Yoğurtlu Havuç Kızartma(300kal) Şekerpare(400kal)
2.01.2021 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Tavuk Sote/Bulgur Pilavı(500kal) Kremalı Sebze Çorbası(180kal) Mevsim Salata	Etli Türlü(250kal) Peynirli Milföy Böreği(420kal) Kayısı Komposto(180kal)
3.01.2021 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Y.Zeytin	Etli Bezelye(250kal) Şeh.Pirinç Pilavı(330kal) Ayran(90kal)	Tas Kebabı(350kal) Köylü Çorba(180kal) Portakal(100kal)
4.01.2021 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	Kadınbudu Köfte/Püre(500kal) Mercimek Çorba(180kal) Cevizli Kabak Tatlısı(400kal)	Kıymalı Karnabahar(250kal) Fırın Makarna(420kal) Elma(100kal)
5.01.2021 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tah.Pekmez-S.zeytin	Etli Nohut(350kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)	Yörem Kebabı(420kal) Alaca Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)
6.01.2021 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Et Döner/Pilav(550kal) Ezogelin Çorba(180kal) Ayran(90kal)	Kıymalı Ispanak/Yoğurt(300kal) Cevizli Erişte(380kal) Şambali(400kal)
7.01.2021 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Etli Taze Fasulye(250kal) Pey.Gül Böreği(420kal) Portakal(100kal)	Rosto Köfte/Püre(400kal) Şehriye Çorba(180kal) Kazandibi(400kal)
8.01.2021 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	Tavuk Haşlama(300kal) İç Pilav(330kal) Mevsim Salata(100kal)	Etli Bezelye(250kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
9.01.2021 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Kıymalı Karnabahar(250kal) Soslu Makarna(320kal) Kayısı Komposto(180kal)	Orman Kebabı(350kal) Köylü Çorba(180kal) Portakal(100kal)
10.01.2021 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Y.Zeytin	Çiftlik Köfte(350kal) Yayla Çorba(180kal) Fıstıklı İrmik Helva(400kal)	Kıymalı Ispanak/Yoğurt(300kal) Peynirli Erişte(380kal) Elma(100kal)
11.01.2021 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	Etli Kuru Fasulye(350kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)	Tavuk Şinitzell/Havuç Tarat.(400kal) Tarhana Çorba(180kal) Şekerpare(400kal)
12.01.2021 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tah.Pekmez-S.zeytin	Şehriyeli Güveç(400kal) Karışık Kızartma/Yoğ.(300kal) Elma(100kal)	Etli Türlü(250kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Ayran(90kal)
13.01.2021 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Kıymalı Kapuska(250kal) Peynirli Milföy Böreği(420kal) Ayva Komposto(180kal)	Mititi Köfte/Patates Kızart.(450kal) Mercimek Çorba(180kal) Portakal(100kal)
14.01.2021 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	TavukBaget/Bulgur Pilavı(400kal) Şehriye Çorbası(180kal) Kabak Tatlısı(400kal)	Kıymalı Karnabahar(250kal) Cevizli Erişte(380kal) Yoğurt(180kal)
15.01.2021 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	Kıymalı Ispanak/Yoğurt(300kal) Soslu Makarna(320kal) Portakal(100kal)	Karışık Izgara/Pat. Kızart.(400kal) Ezogelin Çorba(180kal) Revani(400kal)
16.01.2021 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Dizme Köfte(350kal) Tarhana Çorba(180kal) Aşure(400kal)	Etli Taze Fasulye(250kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
17.01.2021 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Y.Zeytin	Etli Bezelye(250kal) Antep Pilavı(330kal) Ayran(90kal)	Çıtır Tavuk/Rus Salatası(400kal) Şehriye Çorba(180kal) Elma(100kal)

18.01.2021 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	Çoban Kavur./Pirinç Pilavı(500kal) Mercimek Çorba(180kal) Fıstıklı İrmik Helva(400kal)	Etili Kuru Fasulye(350kal) Antep Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
19.01.2021 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tah.Pekmez-S.zeytin	Etili Türlü(250kal) Cevizli Erişte(380kal) Portakal(100kal)	İzmir Köfte(350kal) YoğurtluKarışık Kızartma(300kal) Şekerpare(400kal)
20.01.2021 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Tavuk Döner/Pirinç Pilavı(500kal) Kremalı Sebze Çorbası(180kal) Ayrar(90kal)	Kıymalı Ispanak/Yoğ.(300kal) Soslu Makarna(330kal) Elma(100kal)
21.01.2021 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Etili Nohut(350kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)	Şehriyeli Güveç(400kal) Ezogelin Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)
22.01.2021 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	Izgara Köfte/Fırın Patates(400kal) Tarhana Çorba(180kal) Kazandibi(400kal)	Etili Taze Fasulye(250kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Ayrar(90kal)
23.01.2021 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Kıymalı Kapuska(250kal) Peynirli Milföy Böreği(420kal) Karışık Komposto(180kal)	Tavuk Şinitzell/HavuçTar.(400kal) Şehriye Çorba(180kal) Portakal(100kal)
24.01.2021 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Y.Zeytin	Rosto Köfte/Püre(400kal) Alaca Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)	Mantı(350kal) Zyt.Barbunya(300kal) Revani(400kal)
25.01.2021 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	Etili Kuru Fasulye(350kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Ayrar(90kal)	Kadınbudu Köfte/Püre(400kal) Ezogelin Çorba(180kal) Elma(100kal)
26.01.2021 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tah.Pekmez-S.zeytin	Tavuk Pirzola/Makarna Sal.(400kal) Köylü Çorba(180kal) Kabak Tatlısı(400kal)	Etili Türlü(250kal) Peynirli Erişte(380kal) Yoğurt(180kal)
27.01.2021 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Kıymalı Ispanak/Yoğurt(300kal) Soslu Makarna(320kal) Portakal(100kal)	Et Döner/Pirinç Pil.(500kal) Mercimek Çorbası(180kal) Ayrar(90kal)
28.01.2021 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	İzmir Köfte(350kal) Havuç Kızartma/Yoğ.(300kal) Kemalpaşa (400kal)	Etili Bezelye(250kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
29.01.2021 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	Etili Taze Fasulye(250kal) Patatesli Gül Böreği(420kal) Kayısı Komposto(180kal)	Haşlama Tavuk(350kal) İç Pilav(330kal) Mevsim Salata(100kal)
30.09.2021 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Şehriyeli Güveç(400kal) Tarhana Çorba(180kal) Portakal(100kal)	Etili Nohut(350kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
31.01.2021 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Y.Zeytin	Kıymalı Kapuska(250kal) Fırın Makarna(420kal) Şambalı(400kal)	Izgara Köfte/Fırında Pat.t(400kal) Mercimek Çorbası(180kal) Elma(100kal)