

SAMSUN İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
SAĞLIK TESİSLERİ MART 2022 YEMEK LİSTESİ

	KAHVARTI	ÖĞLE	AKŞAM
1.03.2022 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-S.Zeytin	Etili Kuru Fasulye(350kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(320kal) Mevsim Salata(100kal)	Yufka Kebabı/Tas Kebabı(450kal) Ezogelin Çorba(180kal) Elma(100kal)
2.03.2022 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Tavuk Döner/Pirinç Pilavı(550kal) Sebze Çorbası(180kal) Ayrar(90kal)	Etili Türlü(250kal) Cevizli Erişte(330kal) Kayısı Komposto(180kal)
3.03.2022 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Keşkek/Patates Oturtma(300kal) Alaca Çorba(180kal) Revani(400kal)	Hasanpaşa Köf./Bulgur Pil.(500kal) Mercimek Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)
4.03.2022 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	Şehriyeli Güveç(450kal) Toyga Çorba(180kal) Portakal(100kal)	Etili Nohut(350kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
5.03.2022 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Etili Bezelye(250kal) Peynirli Gül Böreği(420kal) Ayrar(90kal)	Tavuk Şinitzell/Havuç Tartr.(500kal) Şehriye Çorba(180kal) Şekerpare(400kal)
6.03.2022 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Rosto Köfte/Püre(500kal) Tarhana Çorba(180kal) Elma(100kal)	Kıymalı Karnabahar(250kal) Soslu Makarna(320kal) Yoğurt(180kal)
7.03.2022 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	Kıymalı Kapuska(250kal) Peynirli Erişte(330kal) Cevizli Kabak Tatlısı(400kal)	Tas Kebabı(450kal) Köylü Çorba(180kal) Portakal(100kal)
8.03.2022 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-S.Zeytin	Haşlama Bağet(400kal) İç Pilav(330kal) Yoğurt(180kal)/Mevsim Salata	Etili Kuru Fasulye(350kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Ayrar(90kal)
9.03.2022 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Kıymalı Ispanak/Yoğ(300kal) Patatesli Kol Böreği(420kal) Portakal(100kal)	Dizme Köfte(350kal) Yayla Çorba(180kal) Aşure(400kal)
10.03.2022 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Et Döner/Pirinç Pilavı(550kal) Ezogelin Çorbası(180kal) Ayrar(90kal)	Etili Taze Fasulye(250kal) Fırın Makarna(420kal) Üzüm Komposto(180kal)
11.03.2022 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	Etili Nohut(350kal) Antep Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)	Çıtır Tavuk/Makarna Sal.(500kal) Tarhana Çorba(180kal) Supangle(300kal)
12.03.2022 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Kaşarlı Köfte/Patates Püresi(450kal) Sebze Çorbası(180kal) Elma(100kal)	Kıymalı Karnabahar(250kal) Cevizli Erişte(330kal) Revani(400kal)
13.03.2022 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Etili Bezelye(250kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(320kal) Yoğurt(180kal)	Orman Kebabı(400kal) Lebeniye Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)
14.03.2022 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	Tavuk Şinitzell/Rus Salatası(500kal) Mercimek Çorba(180kal) Portakal(100kal)	Etili Nohut(350kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Ayrar(90kal)
15.03.2022 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-S.Zeytin	Keşkek/Patates Oturtma(300kal) Alaca Çorba(180kal) Şekerpare(400kal)	İzmir Köfte(400kal) Yoğurtlu Havuç Kızartma(350kal) Elma(100kal)
16.03.2022 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Çoban Kavurma/Bulgur Pilavı(500kal) Sebze Çorbası(180kal) Ayrar(90kal)	Kıymalı Ispanak/Yoğ.(300kal) Peynirli Kol Böreği(420kal) Kayısı Komposto(180kal)
17.03.2022 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Etili Kuru Fasulye(350kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı Yoğurt(180kal)	Sebzeli Fırın Tavuk(350kal) Toyga Çorba(180kal) Cevizli Kabak Tatlısı(400kal)
18.03.2022 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	Izgara Köfte/Susamlı Fırın Pat.(550kal) Erişteli Yeş.Mercimek Çorba(180kal) Elma(100kal)	Etili Bezelye(250kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Ayrar(90kal)

19.03.2022 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Etlı Taze Fasulye(250kal) Peynırlı Erişte(330 kal) Kayısı Komposto(180kal)	Şehriyeli Güveç(500kal) Yoğurtlu Kar.- Havuç Kız.(400kal) Fıstıklı İrmik Helva(400kal)
20.03.2022 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Haşlama Baget(400kal) İç Pilav(330kal) Mevsim Salata(100kal)	Etlı Nohut(350kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)
21.03.2022 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	Kıymalı Ispanak/Yoğ.(300kal) Soslu Makarna(320kal) Portakal(100kal)	Mititi Köfte/Küp Patates(500kal) Ezogelin Çorba(180kal) Şambalı(400kal)
22.03.2022 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-S.Zeytin	Tavuk Döner/Pirinç Pilavı(550kal) Sebze Çorbası(180kal) Ayran(90kal)	Kapuska/Lahana Sarma(300kal) Cevizli Erişte/Tarhana Çorba Elma(100kal)
23.03.2022 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Etlı Bezelye(250kal) Patatesli Gül Böreği Karışık Komposto(180kal)	Tavuk Pırzola/Makar. Sal.(500kal) Tarhana Çorba(180kal) Supangle(300kal)
24.03.2022 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Kadınbudu Köfte/Püre(500kal) Mercimek Çorba(180kal) Aşure(400kal)	Mantı(300kal) Köylü Çorba(180kal) Portakal(100kal)
25.03.2022 CUMA	Çay-Şeker Yumurta Bal-Tereyağ	Etlı Nohut(350kal) Sebzeli Bulgur Pilavı(330kal) Yoğurt(180kal)	Tas Kebabı(400kal) Şehriye Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)
26.03.2022 CUMARTESİ	Süt Kaşar Peyniri Kr.Helva-S.Zeytin	Sebzeli Fırın Tavuk(350kal) Toyga Çorba(180kal) Şekerpare(400kal)	Etlı Türülü(250kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(330kal) Ayran(90kal)
27.03.2022 PAZAR	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Etlı Taze Fasulye(250kal) Soslu Makarna(320kal) Elma(100kal)	Sebzeli Fırın Köfte(400kal) Ezogelin Çorba(180kal) Keşkül(300kal)
28.03.2022 PAZARTESİ	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal-Tereyağ	Şehriyeli Güveç(450kal) Karnabahar-Havuç Kızat.(yoğ) Şambalı(400kal)	Etlı Bezelye(250kal) Peynırlı Kol Böreği(420kal) Yoğurt(180kal)
29.03.2022 SALI	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez-S.Zeytin	Etlı Türülü(250kal) Soslu Makarna(320kal) Portakal(100kal)	Et Döner/Pirinç Pilavı(550kal) Mercimek Çorba(180kal) Ayran(90kal)
30.03.2022 ÇARŞAMBA	Süt Beyaz Peynir Reçel-Tereyağ	Hasanpaşa Köfte/Bulgur Pil.(550kal) Tarhana Çorba(180kal) Etirmek Tatlısı(400kal)	Kapuska/Lahana Sarma(300kal) Avcı Böreği/Ezogelin Çorba Elma Komposto/Elma(100kal)
31.03.2022 PERŞEMBE	Çay-Şeker Krem Peynir Kr.Çikolata-Y.Zeytin	Etlı Kuru Fasulye(350kal) Şehriyeli Pirinç Pilavı(320) Yoğurt(180kal)	Orman Kebabı(400kal) Köylü Çorba(180kal) Mevsim Salata(100kal)