

SAMSUN SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
SAĞLIK TESİSLERİ TEMMUZ 2018 YEMEK LİSTESİ

Tarih	Kahvaltı	Öğle	Akşam
01.07.2018 Pazar	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Pilav Üstü Et Kavrurma / 550 kal Mercimek Çorbası / 180 kal Ayran / 90 kal	Karnıyarık / 320 kal Antep Pilavı / 330 kal Cacık / 100 kal
02.07.2018 Pazartesi	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Etlı Taze Fasulye / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Karpuz / 100 kal	Tavuk Haşlama / 310 kal İç Pilav / 330 kal Çoban Salata / 100 kal
03.07.2018 Salı	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Izgara Köfte – Piyaz / 420 kal Düğün Çorbası / 180 kal Kemalpaşa Tatlısı / 400 kal	Etlı Biber Dolma - Yoğurt / 430 kal Kaşarlı Domates Çorbası / 180 kal Kavun / 100 kal
04.07.2018 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Karnıyarık / 320 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 kal Cacık / 100 kal	Tas Kebabı / 550 kal Köylü Çorbası / 180 kal Tulumba Tatlısı / 400 kal
05.07.2018 Perşembe	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Tavuk Pirzola-Patates Salatası / 550 kal Toyga Çorbası / 180 kal Çoban Salata / 100 kal	Etlı Türölü / 250 kal Peynirli Gül Böreği / 420 kal Şeftali / 100 kal
06.07.2018 Cuma	Çay-Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Etlı Bezelye / 250 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal	İzmir Köfte / 420 kal Yoğurtlu Karışık Kızartma / 300 kal Üzüm / 100 kal
07.07.2018 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Şehriyeli Güveç / 390 kal Mercimek Çorbası / 180 kal Şekerpare / 400 kal	Etlı Taze Fasulye / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Yoğurt / 180 kal
08.07.2018 Pazar	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Patlıcan Musakka / 320 kal Nohutlu Pirinç Pilavı / 330 kal Cacık / 100 kal	Tavuk Şinitzel – Makarna Salatası / 450 kal Şehriye Çorbası / 180 kal Kemalpaşa Tatlısı / 400 kal
09.07.2018 Pazartesi	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	İzmir Köfte / 420 kal Yoğurtlu Karışık Kızartma / 300 kal Karpuz / 100 kal	Etlı Türölü / 250 kal Cevizli Erişte / 330 kal Yoğurt / 180 kal
10.07.2018 Salı	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Etlı Biber Dolma - Yoğurt / 430 kal Kaşarlı Domates Çorbası / 180 kal Kavun / 100 kal	Çoban Kavrurma-Bulgur Pilavı / 420 kal Şehriye Çorbası / 180 kal Ayran / 90 kal
11.07.2018 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Tavuk Sarma-Kısır / 550 kal Mercimek Çorbası / 180 kal Keşkül / 300 kal	Etlı Kuru Fasulye / 350 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal
12.07.2018 Perşembe	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Etlı Bezelye / 250 kal Sosyete Mantısı/ 420 kal Kavun / 100 kal	Orman Kebabı / 340 kal Bulgur Pilavı / 330 kal Ayran / 90 kal
13.07.2018 Cuma	Çay-Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Tas Kebabı / 550 kal Köylü Çorbası / 180 kal Çoban Salata / 100 kal	Patlıcan Musakka / 320 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 kal Cacık / 100 kal
14.07.2018 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Etlı Türölü / 250 kal Avcı Böreği / 420 kal Yoğurt / 180 kal	Çtır Tavuk-Kısır / 550 kal Şehriye Çorbası / 180 kal Şambali / 400 kal
15.07.2018 Pazar	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Izgara Köfte-Soslu Karışık Kız. / 440 kal Mercimek Çorbası / 180 kal Karpuz / 100 kal	Etlı Bezelye / 250 kal Kıymalı Kol Böreği / 420 kal Ayran / 90 kal

16.07.2018 Pazartesi	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Karniyarik / 320 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 kal Cacık / 100 kal	Et Sote – Bulgur Pilavı / 420 kal Köylü Çorbası / 180 kal Çoban Salata / 100 kal
17.07.2018 Salı	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Tavuk Şinitzel - Makarna Salatası/550 kal Mercimek Çorbası / 180 kal Şekerpare / 400 kal	Etlü Türlü / 250 kal Sebzeli Bulgur Pilavı / 330 kal Yoğurt / 180 kal
18.07.2018 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Etlü Biber Dolma - Yoğurt / 430 kal Ezogelin Çorbası / 180 kal Üzüm / 100 kal	Dizme Köfte / 420 kal Yayla Çorbası / 180 kal Tulumba Tatlısı / 400 kal
19.07.2018 Perşembe	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Pilav Üstü Et Kavrurma / 550 kal Mercimek Çorbası (Kıtır Ekmek) / 180 kal Tel Kadayıf / 400 kal	Patlıcan Musakka / 320 kal Antep Pilavı / 330 kal Cacık / 100 kal
20.07.2018 Cuma	Çay-Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Etlü Taze Fasulye / 250 kal Peynirli Gül Böreği / 420 kal Kavun / 100 kal	Tavuk Pirzola-Patates Sal. / 550 kal Şehriye Çorbası / 180 kal Sütlaç / 300 kal
21.07.2018 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Kadınbudu Köfte - Pat. Püre / 380 kal Tutmaç Çorbası / 180 kal Şeftali / 100 kal	Etlü Türlü / 250 kal Peynirli Tepsi Böreği / 420 kal Yoğurt / 180 kal
22.07.2018 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 Karpuz / 100 kal
23.07.2018 Pazartesi	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Pilav Üstü Tavuk Kavrurma / 550 kal Kaşarlı Domates Çorbası / 180 kal Cevizli Baklava / 400 kal	Etlü Biber Dolma - Yoğurt / 430 kal Mercimek Çorba (Kıtır Ekmek) / 180 kal Üzüm / 100 kal
24.07.2018 Salı	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Etlü Türlü / 250 kal Peynirli Gül Böreği / 420 kal Yoğurt / 180 kal	Karışık Izgara-Söğüş/ 250 kal Yoğurtlu Karışık Kızartma / 300 kal Karpuz / 100 kal
25.07.2018 Çarşamba	Süt Beyaz Peynir Reçel – Tereyağı	Et Kavrurma-Bulgur Pilavı / 550 kal Ezogelin Çorbası / 180 kal Cacık / 100 kal	Etlü Bezelye / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Kavun / 100 kal
26.07.2018 Perşembe	Çay-Şeker Krem Peynir Krem Çikolata – Yeşil Zeytin	Patates Oturtma / 320 kal Lebeniye Çorbası / 180 kal Şeftali / 100 kal	Çıtır Tavuk- Kısır / 550 kal Domates Çorbası / 180 kal Aşure / 400 kal
27.07.2018 Cuma	Çay-Şeker Yumurta Bal – Tereyağı	Izgara Köfte-Soslu Karışık Kız./300 kal Düğün Çorbası / 180 kal Üzüm / 100 kal	Etlü Nohut / 350 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 kal Çoban Salata / 100 kal
28.07.2018 Cumartesi	Süt Kaşar Peyniri Krem Helva – Siyah Zeytin	Mantı / 365 kal Zeytinyağlı Taze Fasulye / 250 kal Kavun / 100 kal	Çoban Kavrurma-Bulgur Pilavı / 420 kal Mercimek Çorba / 180 kal Ayrın / 90 kal
29.07.2018 Pazar	Çay-Şeker Beyaz Peynir Reçel-Tereyağı	Tavuk Sarma-Söğüş / 340 kal Şehriye Çorba / 180 kal Şekerpare / 400 kal	Etlü Biber Dolma - Yoğurt / 430 kal Kaşarlı Domates Çorba / 180 kal Erik / 100 kal
30.07.2018 Pazartesi	Çay-Şeker Kaşar Peyniri Bal – Tereyağı	Etlü Taze Fasulye / 250 kal Soslu Makarna / 320 kal Karpuz / 100 kal	İzmir Köfte / 420 kal Yoğ. Karışık Kızartma / 300 kal Şambalı / 400 kal
31.07.2018 Salı	Çay-Şeker Yumurta Tahin Pekmez – Siyah Zeytin	Tas Kebabı / 550 kal Şehriyeli Pirinç Pilavı / 330 kal Cacık / 100 kal	Etlü Türlü / 250 kal Cevizli Erişte / 330 kal Kavun / 100 kal