

## Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yemekhanesi 2017 Yılı Aralık Ayı Yemek Listesi

Tarih	Gün	Yemeğin Adı	Enerji (kkal)	Yemeğin Adı	Enerji (kkal)	Yemeğin Adı	Enerji (kkal)	Yemeğin Adı	Enerji (kkal)	Toplam Enerji (kkal)
1.12.2017	Cuma	Yeşil Mercimek Çorba(Er'li)	195	Zig-Zag Köfte-Chery Dom.	323	Yoğurtlu Makarna	336	Mandalina	92	946
2.12.2017	Cumartesi	HAFTA SONU								
3.12.2017	Pazar	HAFTA SONU								
4.12.2017	Pazartesi	Ezogelin Çorba	231	Bahçıvan Kebap	383	Bulgur Pilavı	315	Akdeniz Salata	85	1014
5.12.2017	Salı	Süzme Mercimek Çorba	232	Mantarlı Tavuk Sote	275	Patatesli Gül Böreği	284	Ayran	73	864
6.12.2017	Çarşamba	Kaşarlı Domates Çorba	137	Buhara Pilavı	471	İspanak Borani	190	Elma	116	914
7.12.2017	Perşembe	Şafak Çorba	137	Etli Kuru Fasulye	351	Pirinç Pilavı	303	Yoğ-Kereviz Salata	175	966
8.12.2017	Cuma	Yayla Çorba	173	Rosto Köfte-Pürelili	434	Zey.Barbunya	306	Cevizli Baklava	360	1274
9.12.2017	Cumartesi	HAFTA SONU								
10.12.2017	Pazar	HAFTA SONU								
11.12.2017	Pazartesi	Çardak Çorba	182	Sebzeli Kebap	380	Şeh.Bulgur Pilavı	339	Yoğurt	122	1023
12.12.2017	Salı	Düğün Çorba	148	Kıymalı Kapuska	257	Su Böreği	340	Böğürtlen Komposto	230	975
13.12.2017	Çarşamba	Kırmızı Mercimek Çorba	227	Çoban Kavrurma	325	Pirinç Pilavı	303	Mevsim Salata	85	939
14.12.2017	Perşembe	Şehriye Çorba	161	Sardalya Tava-Roka Söğ.	385	Zey.Pırasa	213	Tahin Helva	413	1171
15.12.2017	Cuma	Sebze Çorba	174	Kuru Köfte-Bez-Hav.Garn.	386	Soslu Yoğ-Makarna	336	Armut	122	1018
16.12.2017	Cumartesi	HAFTA SONU								
17.12.2017	Pazar	HAFTA SONU								
18.12.2017	Pazartesi	Tarhana Çorba	161	Etli Nohut	363	Şeh.Pirinç Pilavı	322	Akdeniz Salata	85	931
19.12.2017	Salı	Yeşil Mercimek Çorba(Er'li)	212	Hünkar Beğendi	433	Yaprak Sarma	245	Portakal	98	988
20.12.2017	Çarşamba	Ezogelin Çorba	231	Çiftlik Köfte	365	Soslu Spagetti	275	Sütlü Pembe	343	1214
21.12.2017	Perşembe	Şafak Çorba	137	Garnili Tavuk Dolma	507	Bulgur Pilavı	315	Ayran	73	1032
22.12.2017	Cuma	Süzme Mercimek Çorba	232	Kıymalı Pazı-Yoğurtlu	289	Uludağ Börek	433	Karışık Hoşaf	207	1161
23.12.2017	Cumartesi	HAFTA SONU								
24.12.2017	Pazar	HAFTA SONU								
25.12.2017	Pazartesi	Kremalı Mantar Çorba	133	Tas Kebap	368	Yoğ-Mantı	399	Mandalina	92	992
26.12.2017	Salı	Çardak Çorba	182	Etli Kuru Fasulye	351	Şeh.Pirinç Pilavı	322	Karışık Turşu	10	865
27.12.2017	Çarşamba	Kırmızı Mercimek Çorba	227	Patlıcan Musakka	332	Mer. Bulgur Pilavı	314	Kastamonu Cacık	121	993
28.12.2017	Perşembe	Sebze Çorba	174	Pazı Yat.Somon-Soğan Söğ.	327	Barbunya Pilaki	306	Cevizli İrmik Helva	636	1444
29.12.2017	Cuma	Terbiyeli Tavuk Çorba	173	Hasan Paşa Köfte	360	Zey.Kereviz	189	Meyveli Tartolet	523	1245
30.12.2017	Cumartesi	HAFTA SONU								
31.12.2017	Pazar	HAFTA SONU								

Şenol ÇARDAK  
Aşçıbaşı

Özlem ÜRPEK ÇİFCİ  
Diyetisyen

Nihat KÖSE  
Birim Sorumlusu

Nazan YARDIM  
Daire Başkanı

Nebi ŞAHİNLİ  
Daire Başkanı