

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yemekhanesi 2017 Yılı Ekim Ayı Yemek Listesi

Tarih	Gün	Yemeğin Adı	Enerji (kkal)	Yemeğin Adı	Enerji (kkal)	Yemeğin Adı	Enerji (kkal)	Yemeğin Adı	Enerji (kkal)	Toplam Enerji (kkal)
1.10.2017	Pazar	Hafta Sonu								0
2.10.2017	Pazartesi	Ezogelin Çorba	231	Et Kavurma	289	Pirinç Pilavı	303	Ayran	73	896
3.10.2017	Salı	Çardak Çorba	182	Etlı Nohut	363	Şeh.Bulgur Pilavı	339	Çoban Salata	103	986
4.10.2017	Çarşamba	Kırmızı Mercimek Çorba	227	Terbiyeli Köfte	381	Patatesli Gül Böreği	284	Üzüm	134	1025
5.10.2017	Perşembe	Şehriye Çorba	161	Soslu Tavuk But	422	Yoğ.Kabak Kavurma	208	Aşure	441	1232
6.10.2017	Cuma	Düğün Çorba	148	Etlı Bamyası	246	Sebzeli Makarna	289	Erik Komposto	259	940
7.10.2017	Cumartesi	Hafta Sonu								0
8.10.2017	Pazar	Hafta Sonu								0
9.10.2017	Pazartesi	Tarhana Çorba	161	Patlıcan Kebap	319	Mer.Bulgur Pilavı	314	Haydari	154	948
10.10.2017	Salı	Kaşarlı Domates Çorba	137	İzmir Köfte	360	Pirinç Pilavı	303	Limon Çiçeği	343	1143
11.10.2017	Çarşamba	Yayla Çorba	173	Etlı Şehriyeli Güveç	427	Zey.Barbunya	306	Mevsim Salata	85	991
12.10.2017	Perşembe	Sebzeli Çorba	174	Elbasan Tava	447	Domatesli Makarna	275	Erik	132	1029
13.10.2017	Cuma	Süzme Mercimek Çorba	232	Mantarlı Tavuk Sote	275	Nohutlu Pirinç Pilavı	339	Kastamonu Cacık	121	967
14.10.2017	Cumartesi	Hafta Sonu								0
15.10.2017	Pazar	Hafta Sonu								0
16.10.2017	Pazartesi	Çardak Çorba	182	Etlı Kuru Fasülye	351	Şeh.Pirinç Pilavı	322	Karışık Turşu	10	865
17.10.2017	Salı	Sebzeli Şehriye Çorba	208	Çiftlik Köfte	365	Yoğ.Mantı	399	Armut	122	1094
18.10.2017	Çarşamba	Terbiyeli Tavuk Çorba	173	Buhara Pilavı	471	Zey.Taze Fasülye	147	Cevizli Şöbiyet	360	1152
19.10.2017	Perşembe	Kırmızı Mercimek Çorba	227	Pazı Yat.Somon-Roka	322	Patates Salata	201	Tahin Helva	413	1163
20.10.2017	Cuma	Yeşil Mercimek Çor.(Er'li	195	Orman kebab	380	Patlıcanlı Kol Böreği	284	Kayısı Komposto	230	1088
21.10.2017	Cumartesi	Hafta Sonu								0
22.10.2017	Pazar	Hafta Sonu								0
23.10.2017	Pazartesi	Arapaşı Çorba	180	Etlı Bezelye	253	Şeh.Pirinç Pilavı	322	Ayran	114	870
24.10.2017	Salı	Sebzeli Çorba	172	Pür.Hasan Paşa Köfte	483	Sos.Yoğurtlu Makarna	336	Çoban Salata	103	1094
25.10.2017	Çarşamba	Yayla Çorba	173	Karışık Izgara(Söğüş)	459	Zey.Barbunya	344	Mandalina	92	1068
26.10.2017	Perşembe	Süzme Mercimek Çorba	232	Karniyarik	271	Pirinç Pilavı	303	Cacık	97	902
27.10.2017	Cuma	Ezogelin Çorba	231	Garnili Tavuk Dolma	507	Zey.Kereviz	189	Burma Kadayıf	442	1369
28.10.2017	Cumartesi	Hafta Sonu								0
29.10.2017	Pazar	Hafta Sonu								0
30.10.2017	Pazartesi	Çardak Çorba	182	Etlı Kuru Fasülye	351	Bulgur Pilavı	315	Havuç Tarator	191	1039
31.10.2017	Salı	Kremalı Mantar Çorba	133	Çardak İskender	549	Yaprak Sarma	245	Mandalina	92	1019

Mehmet ERGAZİ
Aşçı Başı

Özlem ÜRPEK ÇİFCİ
Uzm. Diyetisyen

Nihat KÖSE
Birim Sorumlusu

Nazan YARDIM
Daire Başkanı

Nebi ŞAHİNLİ
Daire Başkanı