

T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI

Ankara Topraklık Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi  
2020 OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

| TARİH                   | KAHVALTI   | ÖĞLE YEMEĞİ   | AKŞAM YEMEĞİ   | TARİH                   | KAHVALTI   | ÖĞLE YEMEĞİ   | AKŞAM YEMEĞİ   | TARİH                   | KAHVALTI   | ÖĞLE YEMEĞİ  | AKŞAM YEMEĞİ  |
|-------------------------|--|---|--|-------------------------|--|---|--|-------------------------|--|--|---|
| 01.01.2020<br>ÇARŞAMBA  | Süt<br>Kaşar Peynir<br>Yumurta<br>V.Reçel-T.yağ                | ET HAŞLAMA<br>BULGUR PİLAVI<br>MEVSİM SALATA              | YOĞURTLU KIYMALI İSPANAK<br>SOSLU MAKARNA<br>AYVA KOMPOSTO | 11.01.2020<br>CUMARTESİ | Çay/İhlamur<br>Beyaz Peynir<br>Yumurta<br>Bal.-Tereyağ         | PATATES OTURTMA<br>YEŞ.MER.BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT        | MANTI<br>ZYT. BARBUNYA<br>PORTAKAL                         | 21.01.2020<br>SALI      | Çay/İhlamur<br>Beyaz Peynir<br>Siyah Zeytin<br>V. reç./Tereyağ | TEL ŞEHRİYE ÇORBA<br>MANTARLI ET SOTE/NOH. PİLAV<br>MENEKŞE SALATA | MERCİMEK ÇORBA<br>TAVUK DÖNER/BULGUR PİLAVI<br>AYRAN              |
| 02.01.2020<br>PERŞEMBE  | Çay/İhlamur<br>Kutu Peynir<br>Siyah Zeytin<br>Fındık Ezmesi    | BROKOLİ ÇORBA<br>HASANPAŞA KÖFTE<br>TULUMBA TATLISI       | TARHANA ÇORBA<br>TAVUK KAVURMA/ PİRİNÇ PİL.<br>AYRAN       | 12.01.2020<br>PAZAR     | Süt<br>Kutu Peynir<br>Yeşil Zeytin<br>Fındık Ezmesi            | TERBİYELİ KÖFTE<br>SOSLU MAKARNA<br>MANDALINA             | MERCİMEK ÇORBA<br>KARIŞIK KURU DOLMA/YOĞ.<br>HAVUÇ DİLİMİ  | 22.01.2020<br>ÇARŞAMBA  | Süt<br>Kaşar Peynir<br>Yumurta<br>V.Reçel-T.yağ                | PATATES OTURTMA<br>MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI<br>YOĞURTLU KEREVİZ       | ETLİ NOHUT<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT                             |
| 03.01.2020<br>CUMA      | Çay/İhlamur<br>Zey.Poğaç<br>Kaşar Peynir<br>Y. Zeytin          | ETLİ KURU FASULYE<br>ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI<br>YOĞURT    | SEBZELİ FIRIN KÖFTE<br>CEVİZLİ ERİŞTE<br>PORTAKAL          | 13.01.2020<br>PAZARTESİ | Çay/İhlamur<br>Kaşar Peynir<br>Siyah Zeytin<br>Tahin pekmez    | ŞAFAK ÇORBA<br>TAVUK ROTİ<br>CEVİZLİ KABAK TATLISI        | NOHUTLU SALÇALI KÖFTE<br>CEVİZLİ ERİŞTE<br>MENEKŞE SALATA  | 23.01.2020<br>PERŞEMBE  | Çay/İhlamur<br>Kutu Peynir<br>Siyah Zeytin<br>Fındık Ezmesi    | GEMİCİ ÇORBA<br>OLİMPİYAT KÖFTE<br>MOZAIK PASTA                    | ETLİ TAZE FASULYE<br>MAKARNA<br>HAYDARI                           |
| 04.01.2020<br>CUMARTESİ | Çay/İhlamur<br>Beyaz Peynir<br>Yumurta<br>Bal.-Tereyağ         | MERCİMEK ÇORBA<br>KURU DOLMA/YOĞURT<br>MANDALINA          | KREMALI ŞEHRİYE ÇORBA<br>TAVUK BAGET/SEBZE GARNİ<br>REVANİ | 14.01.2020<br>SALI      | Çay/İhlamur<br>Beyaz Peynir<br>Siyah Zeytin<br>V. reç./Tereyağ | MERCİMEK ÇORBA<br>BALIK/ROKA/TERE/YEŞİL S.<br>TAHİN HELVA | ETLİ TAZE FASULYE<br>PATATESLİ KOL BÖREĞİ<br>AYVA KOMPOSTO | 24.01.2020<br>CUMA      | Çay/İhlamur<br>Zey.Poğaç<br>Kaşar Peynir<br>Y. Zeytin          | ŞEHRİYELİ GÜVEÇ<br>ZYT. BARBUNYA<br>YOĞURT                         | BAHÇEVAN KEBAP<br>ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAV<br>MENEKŞE SALATA        |
| 05.01.2020<br>PAZAR     | Süt<br>Kutu Peynir<br>Yeşil Zeytin<br>Fındık Ezmesi            | MEVSİM TÜRLÜ<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT                   | ŞEHRİYELİ GÜVEÇ<br>YOĞURT. KARIŞIK KIZARTMA<br>MANDALINA   | 15.01.2020<br>ÇARŞAMBA  | Süt<br>Kaşar Peynir<br>Yumurta<br>V.Reçel-T.yağ                | ETLİ BEZELYE<br>ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI<br>YOĞURT         | ET HAŞLAMA<br>BULGUR PİLAVI<br>MENEKŞE SALATA              | 25.01.2020<br>CUMARTESİ | Çay/İhlamur<br>Beyaz Peynir<br>Yumurta<br>Bal.-Tereyağ         | MERCİMEK ÇORBA<br>FIRIN TAVUK/KISIR<br>AYRAN                       | KREMALI MANTAR ÇORBA<br>İZMİR KÖFTE<br>KALBURABASTI               |
| 06.01.2020<br>PAZARTESİ | Çay/İhlamur<br>Kaşar Peynir<br>Siyah Zeytin<br>Tahin pekmez    | EZOĞELİN ÇORBA<br>TAVUK ÇÖKERTME KEBABI<br>MENEKŞE SALATA | NOHUTLU SALÇALI KÖFTE<br>SU BÖREĞİ<br>KOKTEYL KOMPOSTO     | 16.01.2020<br>PERŞEMBE  | Çay/İhlamur<br>Kutu Peynir<br>Siyah Zeytin<br>Fındık Ezmesi    | ŞEHRİYELİ GÜVEÇ<br>YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA<br>MANDALINA     | TARHANA ÇORBA<br>FIRIN TAVUK/İÇ PİLAV<br>AYRAN             | 26.01.2020<br>PAZAR     | Süt<br>Kutu Peynir<br>Yeşil Zeytin<br>Fındık Ezmesi            | ETLİ DÜĞÜN PİLAVI<br>YOĞ. KARIŞIK KIZARTMA<br>PORTAKAL             | EZOĞELİN ÇORBA<br>ÇİN SOTE<br>FINDIKLI KEŞKÜL                     |
| 07.01.2020<br>SALI      | Çay/İhlamur<br>Beyaz Peynir<br>Siyah Zeytin<br>V. reç./Tereyağ | SEBZELİ KÖFTE<br>ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI<br>YOĞURT        | ORMAN KEBABI<br>YEŞ.MER. BULGUR PİLAVI<br>MENEKŞE SALATA   | 17.01.2020<br>CUMA      | Çay/İhlamur<br>Zey.Poğaç<br>Kaşar Peynir<br>Y. Zeytin          | KREMALI SEBZE ÇORBA<br>PÜRELİ ROSTO KÖFTE<br>REVANİ       | KIYMALI İSPANAK/YOĞURT<br>SOSLU SPAGETTİ<br>MANDALINA      | 27.01.2020<br>PAZARTESİ | Çay/İhlamur<br>Kaşar Peynir<br>Siyah Zeytin<br>Tahin pekmez    | MERCİMEK ÇORBA<br>FIRIN BAGET/PATATES SALATA<br>AYRAN              | ORMAN KEBAP<br>BULGUR PİLAVI<br>MEVSİM SALATA                     |
| 08.01.2020<br>ÇARŞAMBA  | Süt<br>Kaşar Peynir<br>Yumurta<br>V.Reçel-T.yağ                | MANTI<br>ZYT. BARBUNYA<br>ELMA                            | KREMALI MANTAR ÇORBA<br>TAVUK FAJİTA<br>ŞEKERPARE          | 18.01.2020<br>CUMARTESİ | Çay/İhlamur<br>Beyaz Peynir<br>Yumurta<br>Bal.-Tereyağ         | KÖYLÜM ÇORBA<br>TAVUK BAGET/SEBZE GAR.<br>AYRAN           | ÇİFTLİK KÖFTE<br>BULGUR PİLAVI<br>MENEKŞE SALATA           | 28.01.2020<br>SALI      | Çay/İhlamur<br>Beyaz Peynir<br>Siyah Zeytin<br>V. reç./Tereyağ | ETLİ KURU FASULYE<br>ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI<br>TURŞULU SALATA     | DÜĞÜN ÇORBA<br>KURU DOLMA/YOĞURT<br>PORTAKAL                      |
| 09.01.2020<br>PERŞEMBE  | Çay/İhlamur<br>Kutu Peynir<br>Siyah Zeytin<br>Fındık Ezmesi    | KÖYLÜM ÇORBA<br>MACAR GULAŞ/PATATES PÜR.<br>MEVSİM SALATA | ETLİ NOHUT<br>BULGUR PİLAVI<br>YOĞURT                      | 19.01.2020<br>PAZAR     | Süt<br>Kutu Peynir<br>Yeşil Zeytin<br>Fındık Ezmesi            | ETLİ DÜĞÜN PİLAVI<br>ZYT. BARBUNYA PİLAKİ<br>YOĞURT       | ETLİ BEZELYE<br>FIRIN MAKARNA<br>KOKTEYL KOMPOSTO          | 29.01.2020<br>ÇARŞAMBA  | Süt<br>Kaşar Peynir<br>Yumurta<br>V.Reçel-T.yağ                | YAYLA ÇORBA<br>PÜRELİ DALYAN KÖFTE<br>AŞURE                        | KIYMALI İSPANAK/YOĞURT<br>SOSLU FIRIN MAKARNA<br>KOKTEYL KOMPOSTO |
| 10.01.2020<br>CUMA      | Çay/İhlamur<br>Zey.Poğaç<br>Kaşar Peynir<br>Y. Zeytin          | KIYMALI İSPANAK/YOĞURT<br>SU BÖREĞİ<br>VIŞNE KOMPOSTO     | YAYLA ÇORBA<br>OLİMPİYAT KÖFTE<br>AŞURE                    | 20.01.2020<br>PAZARTESİ | Çay/İhlamur<br>Kaşar Peynir<br>Siyah Zeytin<br>Tahin pekmez    | SEBZELİ TAVUK KAVURMA<br>CEVİZLİ ERİŞTE<br>PORTAKAL       | EZOĞELİN ÇORBA<br>HASAN PAŞA KÖFTE<br>FINDIKLI KEŞKÜL      | 30.01.2020<br>PERŞEMBE  | Çay/İhlamur<br>Kutu Peynir<br>Siyah Zeytin<br>Fındık Ezmesi    | ETLİ TÜRLÜ<br>SU BÖREĞİ<br>YOĞURT                                  | TOYGA ÇORBA<br>PÜRELİ ROSTO KÖFTE<br>MOZAIK PASTA                 |
|                         |  |   |  |                         |  |   |  | 31.01.2020<br>CUMA      | Çay/İhlamur<br>Zey.Poğaç<br>Kaşar Peynir<br>Y. Zeytin          | KÖYLÜM ÇORBA<br>YOĞURTLU BAZLAMALI KEBAP<br>PORTAKAL               | TAVUK HAŞLAMA<br>BULGUR PİLAVI<br>MENEKŞE SALATA                  |