



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI

Topraklık Ankara Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi
2018 ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ



TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
01.12.2018 CUMARTESİ	Süt Kutu Peynir Yeşil Zeytin Fındık Ezmesi	MERCİMEK/YAYLA ÇORBA ÇİN SOTE SÜTLÜ İRMİK TATLISI	SARAY KÖFTE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURTLU BADEM	11.12.2018 SALI	Süt Kaşar Peynir Yumurta V.rec.-Tereyağ	MERCİMEK/BROKOLİ ÇOR. FİRINTAVUK/KISIR TULUMBA TATLISI	ET HAŞLAMA BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA	21.12.2018 CUMA	Çay/İhlamur Beyaz Peynir Yumurta Kay. rec./Tereyağ	MERCİMEK/EZOGELİN ÇORBA TAVUK DÖNER/BULGUR PİL. AYRAN	ETLİ TAZE FASULYE CEVİZLİ ERİŞTE YOĞURT
02.12.2018 PAZAR	Çay/İhlamur Kaşar Peynir Siyah Zeytin Tahin pekmez	MANTI ZYT. BARBUNYA SUPANGLE	ORMAN KEBAP SU BÖREĞİ KOMPOSTO	12.12.2018 ÇARŞAMBA	Çay/İhlamur Kutu Peynir Yeşil Zeytin Fındık Ezmesi	FİRİN KARNABAHAAR TEL ŞEH. BULGUR PİLAVI YOĞURT	EZOGELİN/KRE SEBZE ÇOR. ETLİ DÜĞÜN PİLAVI AYRAN	22.12.2018 CUMARTESİ	Süt Kutu Peynir Yeşil Zeytin Fındık Ezmesi	FİRİN PATATES ŞEH. PİRİNÇ PİLAVI MEVSİM SALATA	ORMAN KEBAP SU BÖREĞİ AYRAN
03.12.2018 PAZARTESİ	Çay/İhlamur Beyaz Peynir Yeşil Zeytin V.Reçel-T.yağ	EZOGELİN/TARHANA ÇORBA PÜRELİ DALYAN KÖFTE MANDALİNA	ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI TURŞULU SALATA	13.12.2018 PERŞEMBE	Çay/İhlamur Pey.Poğaç Kaşar Peynir Siyah Zeytin	YARMA /TARHANA ÇORB OLİMPİYAT KÖFTE PORTAKAL	KIYMALI İSPANAK SOSLU SPAGETTİ ARMUT	23.12.2018 PAZAR	Çay/İhlamur Kaşar Peynir Siyah Zeytin Tahin pekmez	BROKOLİ/DOMATES ÇORBA SARAY KÖFTE ŞEEKERPARE	MERCİMEK/KRE SEBZE ÇOR. IZGARA TAVUK/PATATES SALAT ELMA
04.12.2018 SALI	Süt Kaşar Peynir Yumurta V.rec.-Tereyağ	ETLİ TAZE FASULYE SOSLU SPAGETTİ YOĞURT	ŞEHRİYELİ/KRE MANTAR ÇOR. FİRİN TAVUK/KISIR ARMUT	14.12.2018 CUMA	Çay/İhlamur Beyaz Peynir Yumurta Kay. rec./Tereyağ	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ ZYT. KEREVİZ SUPANGLE	KÖYLÜM/DOMATES ÇOR KARIŞIK IZGARA/PAT. SALAT AYRAN	24.12.2018 PAZARTESİ	Çay/İhlamur Beyaz Peynir Yeşil Zeytin V.Reçel-T.yağ	ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI YOĞURT	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ ZYT. BARBUNYA KABAK TATLISI
05.12.2018 ÇARŞAMBA	Çay/İhlamur Kutu Peynir Siyah Zeytin Fındık Ezmesi	ET SOTE/PATATES KIZARTMA MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI MENEKŞE SALATA	ETLİ BEZELYE FİRİN MAKARNA AYRAN	15.12.2018 CUMARTESİ	Süt Kutu Peynir Yeşil Zeytin Tahin pekmez	ETLİ TAZE FASULYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT	MERCİMEK/KRE MANTAR Ç. FİRİN KÖFTE KEŞKÜL	25.12.2018 SALI	Süt Kaşar Peynir Yumurta V.rec.-Tereyağ	KRE MANTAR/TARHANA ÇORBA TAVUK ROTİ PORTAKAL	KIYMALI İSPANAK SOSLU SPAGETTİ MANDALİNA
06.12.2018 PERŞEMBE	Çay/İhlamur Zey.Poğaç Kaşar Peynir S.Zeytin	GEMİCİ/KÖYLÜM ÇORBA FİRİN PATATES KALBURABASTI	ÇİFTLİK KÖFTE BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA	16.12.2018 PAZAR	Çay/İhlamur Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Fındık Ezmesi	TAVUK HAŞLAMA YEŞİL MERCİ. BULGUR PİL. MENEKŞE SALATA	ETLİ BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT	26.12.2018 ÇARŞAMBA	Çay/İhlamur Kutu Peynir Siyah Zeytin Fındık Ezmesi	SULTAN/EZOGELİN ÇORBA İZMİR KÖFTE AŞURE	KÖYLÜM/YARMA ÇORBA PÜRELİ ROSTO KÖFTE İRMİK HELVASI
07.12.2018 CUMA	Çay/İhlamur Beyaz Peynir Yumurta Kay. rec./Tereyağ	EZOGELİN/SULTAN ÇORBA TAVUK ELBASAN PORTAKAL	ŞEHRİYELİ GÜVEÇ KABAK ÇERTME ELMA	17.12.2018 PAZARTESİ	Çay/İhlamur Beyaz Peynir Siyah Zeytin V.Reçel-T.yağ	KRE SEBZE/TARHANA ÇOR. PÜRELİ ROSTO KÖFTE KABAK TATLISI	SULTAN/EZOGELİN ÇORBA MANTARLI ET SOTE/PAT KIZ. MEVSİM SALATA	27.12.2018 PERŞEMBE	Çay/İhlamur Simit Kaşar Peynir Siyah Zeytin	MEVSİM TÜRLÜ BULGUR PİLAVI YOĞURT	TEL ŞEHRİYE/KRE MANTAR ÇOR FİRİN TAVUK/SEBZE GARNİTÜR ELMA
08.12.2018 CUMARTESİ	Süt Kutu Peynir Yeşil Zeytin Fındık Ezmesi	KIYMALI İSPANAK SU BÖREĞİ VIŞNE KOMPOSTO	ŞEHRİYELİ/KRE. SEBZE ÇORBA TAVUK KAVURMA/PİRİNÇ PİL KEŞKÜL	18.12.2018 SALI	Süt Kaşar Peynir Yumurta V.rec.-Tereyağ	KIYMALI İSPANAK SOSLU SPAGETTİ MANDALİNA	TAVUK SOTE ÖZBEK PİLAVI AYRAN	28.12.2018 CUMA	Çay/İhlamur Beyaz Peynir Yumurta Kay. rec./Tereyağ	DOMATES/MERCİMEK ÇORBA TAVUK BAGET/PATATES SALATASI AYRAN	ETLİ BEZELYE FİRİN MAKARNA AYVA KOMPOSTO
09.12.2018 PAZAR	Çay/İhlamur Kaşar Peynir Siyah Zeytin Tahin pekmez	YAYLA /MERCİMEK ÇORBA PÜRELİ HASAN PAŞA KÖFTE MOZAİK PASTA	ETLİ TÜRLÜ NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT	19.12.2018 ÇARŞAMBA	Çay/İhlamur Kutu Peynir Yeşil Zeytin Dom./Salatalık	KRE MANTAR/MERCİMEK Ç. TAVUK BAGET/SEBZE GARNİ AŞURE	KAPUSKA BULGUR PİLAVI YOĞURT	29.12.2018 CUMARTESİ	Süt Kutu Peynir Yeşil Zeytin Fındık Ezmesi	EZOGELİN/TARHANA ÇORBA MANTARLI ET SOTE/PAT. KIZ TULUMBA TATLISI	ÇİFTLİK KÖFTE CEVİZLİ ERİŞTE YOĞURT
10.12.2018 PAZARTESİ	Çay/İhlamur Beyaz Peynir Siyah Zeytin V.Reçel-T.yağ	KURU FASULYE PİRİNÇ PİLAVI TURŞULU SALATA	PÜRLEZZET KÖFTE CEVİZLİ ERİŞTE AYRAN	20.12.2018 PERŞEMBE	Çay/İhlamur Sade Poğaç Kaşar Peynir Siyah Zeytin	TEL ŞEH/SULTAN ÇORBA ETLİ DÜĞÜN PİLAVI MEVSİM SALATA	YAYLA/KÖYLÜM ÇORBA İZMİR KÖFTE SUPANGLE	30.12.2018 PAZAR	Çay/İhlamur Kaşar Peynir Siyah Zeytin Tahin pekmez	YAYLA/KÖYLÜM ÇORBA TAVUK KAVURMA/PİİRİNÇ PİL. ARMUT	ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI MEVSİM SALATA
								31.12.2018 PAZARTESİ	Çay/İhlamur Beyaz Peynir Yeşil Zeytin V.Reçel-T.yağ	KIYMALI İSPANAK SOSLU SPAGETTİ PORTAKAL	MERCİMEK/BROKOLİ ÇORBA FİRİN TAVUK/İÇ PİLAV PROFİTEROL