

Trabzon Ahi Evren Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Eğitim Araştırma
 Ocak Ayı 31 Günlük Yemek Listesi

01.01.2023-31.01.2023

TARİH	KAHVALTI	ÖĞLE / AKŞAM
01.01.2023 Pazar	Çay – Yumurta – Y. Zeytin - Bal	Et Kapama Bulgur Pilavı Mevsim Salata
02.01.2023 Pazartesi	Çay – Beyaz Peynir – S. Zeytin - Reçel	Etli Kuru Fasulye Şehriyeli Pirinç Pilavı Yoğurt
03.01.2023 Salı	Çay – Kaşar Peynir – S. Zeytin – Pekmez/Tahin	Misket Köfte Mercimekli Bulgur Pilavı Ayran
04.01.2023 Çarşamba	Çay – Yumurta – S. Zeytin – Fındık Krema	Fırın Tavuk – Şehriyeli Pirinç Pilavı Ezogelin Çorba Mevsim Salata
05.01.2023 Perşembe	Çay – Beyaz Peynir – Y. Zeytin - Bal	Kıymalı Ispanak – Yoğurt Soslu Makarna Mercimek Çorba
06.01.2023 Cuma	Çay – Dil Peyniri – S. Zeytin – Reçel	Bahçevan Kebap Bulgur Pilavı Yayla Çorba
07.01.2023 Cumartesi	Çay – Yumurta – S. Zeytin – Fındık Krema	Kuru Köfte - Şehriyeli Pirinç Pilavı Mercimek Çorba Meyve
08.01.2023 Pazar	Çay – Kaşar Peynir – S.Zeytin – Pekmez/Tahin	Kıymalı Kapuska Erişte Toyga Çorba
09.01.2023 Pazartesi	Çay – Beyaz Peynir – Y. Zeytin – Bal	Şehriyeli Güveç Karalahana Yoğurt
10.01.2023 Salı	Çay – Dil Peyniri – S. Zeytin – Reçel	Fırın Tavuk – Patates Kavurma Ezogelin Çorba Baklava
11.01.2023 Çarşamba	Çay – Yumurta – S. Zeytin – Fındık Krema	Etli Nohut Şehriyeli Pirinç Pilavı Yoğurt
12.01.2023 Perşembe	Çay – Beyaz Peynir – S. Zeytin – Pekmez – Pekmez/Tahin	Hasanpaşa Köfte – Bulgur Pilavı Mercimek Çorba Mevsim Salata
13.01.2023 Cuma	Çay – Kaşar Peynir – Y. Zeytin – Bal	Patates Oturtma Peynirli Makarna Ezogelin Çorba
14.01.2023 Cumartesi	Çay – Yumurta – S. Zeytin – Reçel	Fırın Tavuk – Patates Salata Toyga Çorba Kadayıf
15.01.2023 Pazar	Çay – Dil Peyniri – S. Zeytin – Bal	Çoban Kavurma - Şehriyeli Pirinç Pilavı Mercimek Çorba Mevsim Salata
16.01.2023 Pazartesi	Çay – Beyaz Peynir – S. Zeytin – Pekmez/Tahin	Kıymalı Karnabahar Erişte Ezogelin Çorba

17.01.2023 Salı	Çay – Kaşar Peynir – Y. Zeytin – Fındık Krema	İzmir Köfte Turşu Kavurma Toyga Çorba
18.01.2023 Çarşamba	Çay – Yumurta – S. Zeytin – Reçel	Tavuk Şinitzel – Şehriyeli Pirinç Pilavı Mercimek Çorba Ayran
19.01.2023 Perşembe	Çay – Beyaz Peynir – S. Zeytin – Bal	Kağıt Kebabı Bulgur Pilavı Ezogelin Çorba
20.01.2023 Cuma	Çay – Kaşar Peynir- S. Zeytin – Fındık Krema	Etlı Kuru Fasulye Şehriyeli Pirinç Pilavı Yoğurt
21.01.2023 Cumartesi	Çay – Beyaz Peynir- Y. Zeytin – Reçel	Kadınbudu Köfte – Patates Püresi Yayla Çorba Meyve
22.01.2023 Pazar	Çay – Yumurta – S. Zeytin – Bal	Patates Oturtma Erişte Ezogelin Çorba
23.01.2023 Pazartesi	Çay – Dil Peyniri - S. Zeytin – Pekmez/Tahin	Kuru Köfte – Şehriyeli Pirinç Pilavı Mercimek Çorba Mevsim Salata
24.01.2023 Salı	Çay – Beyaz Peynir – S. Zeytin – Fındık Krema	Sebzeli Fırın Tavuk Yayla Çorba Kabak Tatlısı
25.01.2023 Çarşamba	Çay – Yumurta – Y. Zeytin – Reçel	Güveç Bulgur Pilavı Ayran
26.01.2023 Perşembe	Çay – Kaşar Peynir – S. Zeytin – Bal	Etlı Nohut Şehriyeli Pirinç Pilavı Yoğurt
27.01.2023 Cuma	Çay – Beyaz Peynir – S. Zeytin – Reçel	Tas Kebap Mercimekli Bulgur Pilavı Mevsim Salata
28.01.2023 Cumartesi	Çay – Dil Peyniri – S. Zeytin – Fındık Krema	Tavuk Şiş - Şehriyeli Pirinç Pilavı Mercimek Çorba Ayran
29.01.2023 Pazar	Çay – Yumurta –Y. Zeytin – Bal	Çiftlik Köfte Bulgur Pilavı Ezogelin Çorba
30.01.2023 Pazartesi	Çay – Beyaz Peynir – S. Zeytin – Reçel	Şehriyeli Güveç Karalahana Yoğurt
31.01.2023 Salı	Çay – Kaşar Peynir – S. Zeytin – Pekmez/Tahin	Kıymalı Kapuska Patatesli Börek Yayla Çorba