T.C
SAĞLIK BAKANLIĞI
NEVŞEHİR
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
Kozaklı Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi

MART 2024 YEMEK LİSTESİ

TARİH	SABAH KAHVALTISI	DİYET KAHVALTI	DİYET ÖĞLE	DİYET AKŞAM	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
01.03.2024 Cuma	Çay - poğaça Beyaz peynir-söğüş Tereyağı-reçel Siyah Zeytin	Çay Kaşar peyniri+ söğüş krem peynir+fındık ezmesi Tuzsuz siyah zeytin	Tarhana Çorbası Misket Köfte Soslu Makarna Salata	Tavuk Sote Zyt. Mevsim Türlü Bulgur Pilavı Yoğurt	Yayla çorba Kıymalı patates oturtma Portakal	Kremalı mantar çorba Tavuk şinitzel/piyaz Ayran
02.03.2024 Cumartesi	Çay Haşlanmış yum.-krem peynir Tahin pekmez Yeşil Zeytin	Çay Haşlanmış Yumurta+reçel üçgen peynir+labne Tuzsuz siyah zeytin	Sebze Çorba Et Sote Zyt. Ispanak Yoğurt	Ezogelin Çorbası Tavuk Haşlama Zyt. Patlıcan Meyve	İzmir köfte Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Arabaşı çorba Yoğurtlu karışık kızartma Bisküvili pasta
03.03.2024 Pazar	Çay-Peynirli börek labne peynir Tereyağ bal Siyah zeytin	Çay Lor peynir-söğüş bal+tuz. beyaz peyn. Tuzsuz siyah zeytin	Mantar çorba Et Haşlama Zyt.Karnabahar Yoğurt	Arpa Şehriye Çorba Sebzeli Tavuk Tava Zyt.Taza fasülye Meyve	Etli nohut yahni Bulgur pilavı Karışık turşu	Mercimek çorba Çökertme kebabı Çoban salata
04.03.2024 Pazartesi	Çay-Haşlanmış yumurta Beyaz peynir-söğüş Tahin helva Yeşil Zeytin	Süt Haşlanmış Yum.+krem peynir Galeta-tahin pekmez Tuzsuz siyah zeytin	Yoğurt Çorbası Tavuk Sote Zyt.Mevsim Türlü Salata	Sebze Çorba Çoban Kavurma Bulgur Pilavı Yoğurt	Tarhana çorba Tavuklu çardak kebabı Ayran	Misket köfte Yoğurtlu makarna Mandalina
05.03.2024 Salı	Çay-poğaça Üçgen peynir Fındık ezmesi Siyah Zeytin	Çay-söğüş Tuzsuz beyaz peyn.+krem peyni reçel Tuzsuz siyah zeytin	Mercimek Çorba İzmir Köfte Zyt. Bamya Meyve	Tel Şehriye Çorba Tavuk Haşlama Zyt. Ispanak Yoğurt	Patlıcanlı parmak kebabı Şehriyeli pirinç pilavı Şekerpare	Ezogelin çorba Peynirli pide Meyve suyu
06.03.2024 Çarşamba	Çay-Ezogelin çorba Kaşar peynir Tereyağ-bal Yeşil Zeytin	Süt kaşar peynir+üçgen peynir fındık ezmesi Tuzsuz siyah zeytin	Domates Çorbası Fırın Tavuk Zyt.Pırasa Yoğurt	Yayla Çorba Kıyma Sote Zyt.Taze fasülye Meyve	Zyt ıspanak Domatesli biberli makarna Kase yoğurt	Şehriye çorba Fırın tavuk/kabuklu patates Mevsim salata
07.03.2024 Perşembe	Süt- Patates Kızartması Labne peynir Tahin helva Siyah zeytin	Çay Bal+krem peynir üçgen peynir Tuzsuz siyah zeytin	Sebze Çorba Fırın Köfte Erişte Salata	Ezogelin Çorba Tavuk Baget Zyt Biber Dolma Yoğurt	Çiftlik köfte Bulgur pilavı Kazandibi	Patlıcan musakka Şehriyeli pirinç pilavı Cacık
08.03.2024 Cuma	Çay - Mercimek çorba Kaşar peynir-söğüş Tereyağ-reçel Yeşil zeytin	Çay Haşlanmış Yumurta+labne Tuz.beyaz pey.+tahin pekmez Tuzsuz siyah zeytin	Tavuk Pirzola Bulgur Pilavı Zyt Patlıcan Yoğurt	Mercimek Çorba Et Sote Zyt. Pırasa Meyve	Mercimek çorba Pilavüstü et döner Ayran	Etli kurufasülye Bulgur pilavı Karışık turşu
09.03.2024 Cumartesi	Süt Haşlanmış yum.-krem peynir Fındık ezmesi Siyah zeytin	Süt Haş. Yumurta+Kaşar peyniri fındık ezmesi Tuzsuz siyah zeytin	Yoğurt Çorba Et Haşlama Erişte Salata	Domates Çorba Tavuk Çöp Şiş Zyt. Karnabahar Yoğurt	Kıymalı mantı Yeşil mercimek Karışık turşu	Bahçevan kebabı Şehriyeli pirinç pilavı Kakaolu puding

10.03.2024 Pazar	Çay-poğaça Beyaz peynir-söğüş Tahin pekmez Yeşil zeytin	Çay-kepekli galeta krem peynir+reçel üçgen peynir Tuzsuz siyah zeytin	Toyga çorba Fırın tavuk Zyt. Ispanak Kase yoğurt	Yayla Çorba Çoban Kavurma Zyt Bamya Meyve	Tavuk sote Bulgur pilavı Mor dünya salata	Kremalı sebze çorba Püreli rosto köfte Muz
11.03.2024 Pazartesi	Çay-Peynirli börek Kaşar peynir-söğüş Tereyağ-bal Siyah Zeytin	Çay Haş.Yumurta Bal+krem peynir Tuzsuz siyah zeytin	Tarhana Çorbası Misket Köfte Soslu Makarna Salata	Tavuk Sote Zyt. Mevsim Türlü Bulgur Pilavı Yoğurt	Etli mevsim türlü Cevizli peynirli erişte Kase yoğurt	Tarhana çorba Tavuk tandır/dom. biber Şehriyeli pirinç pilavı Vişneli etimek tatlısı
12.03.2024 Salı	Çay-Patates kızartması Üçgen peynir Tahin helva Yeşil Zeytin	Süt Üçgen peynir-söğüş Tuz.beyaz pey.+tahin pekmez Tuzsuz siyah zeytin	Sebze Çorba Et Sote Zyt. Ispanak Yoğurt	Ezogelin Çorbası Tavuk Haşlama Zyt. Patlıcan Meyve	Et haşlama Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Ezogelin çorba Karnıyarık Bulgur pilavı Cacık
13.03.2024 Çarşamba	Çay Haşlan. yumurta-Labne peynir Tereyağ-reçel Siyah Zeytin	Çay Haşlanm. yumurt+Labne peynir reçel + kaşar peynir Tuzsuz siyah zeytin	Mantar çorba Et Haşlama Zyt.Karnabahar Yoğurt	Arpa Şehriye Çorba Sebzeli Tavuk Tava Zyt.Taza fasülye Meyve	Kaşarlı domates çorba Tavuk pirzola-Az pirinç pilavı Muz	Köylü çorba İzmir köfte Domatesli biberli makarna Kase yoğurt
14.03.2024 Perşembe	Çay-Ezogelin çorba Beyaz peynir-söğüş Fındık ezmesi Yeşil zeytin	Çay Lor peynir-söğüş bal+tuz. beyaz peyn. Tuzsuz siyah zeytin	Yoğurt Çorbası Tavuk Sote Zyt.Mevsim Türlü Salata	Sebze Çorba Çoban Kavurma Bulgur Pilavı Yoğurt	Tavuklu bezelye Domatesli biberli makarna Kase yoğurt	Mercimek çorba Etli nohut yahni Pirinç pilavı Karışık turşu
15.03.2024 Cuma	Çay- Tahinli açma Krem peynir Tahin pekmez Siyah zeytin	Süt Kaşar peyniri+söğüş üçgen peynir+fındık ezmesi Tuzsuz siyah zeytin	Mercimek Çorba İzmir Köfte Zyt. Bamya Meyve	Tel Şehriye Çorba Tavuk Haşlama Zyt. Ispanak Yoğurt	Tarhana çorba Püreli hasan paşa köfte Mevsim salata	Toyga çorba Tas kebab Meyhane pilavı Çoban salata
16.03.2024 Cumartesi	Çay-Haşlanmış yum Üçgen peynir-söğüş Tereyağ-bal Yeşil zeytin	Çay Haşlanm. yumurt+Labne peynir lor peynir + tahin pekmez Tuzsuz siyah zeytin	Domates Çorbası Fırın Tavuk Zyt.Pırasa Yoğurt	Yayla Çorba Kıyma Sote Zyt.Taze fasülye Meyve	Zyt barbunya Özbek pilavı Karışık turşu	Kaşarlı domates çorba Zyt ıspanak Kıymalı börek Karışık komposto
17.03.2024 Pazar	Çay-Mercimek çorba Beyaz peynir Tahin helva Siyah zeytin	Çay Tuzsuz beyaz peynir+kepek.galet Reçel+üçgen peynir Tuzsuz siyah zeytin	Sebze Çorba Fırın Köfte Erişte Salata	Ezogelin Çorba Tavuk Baget Zyt Biber Dolma Yoğurt	Zyt mevsim türlü Kıymalı makarna Kase yoğurt	Tarhana çorba Tavuk tava Şehriyeli pirinç pilavı Kazandibi
18.03.2024 Pazartesi	Süt-Patates kızartması Kaşar peynir-söğüş Tereyağ-reçel Yeşil Zeytin	Süt Üçgen peynir-söğüş Tuz.beyaz pey.+ Bal Tuzsuz siyah zeytin	Tavuk Pirzola Bulgur Pilavı Zyt Patlıcan Yoğurt	Mercimek Çorba Et Sote Zyt. Pırasa Meyve	Köylü çorba Pilavüstü et kavurma Bisküvili pasta	Kremalı sebze çorba Etli bezelye Fırın makarna Elma
19.03.2024 Salı	Çay-Menemen Labne peynir Fındık ezmesi Siyah zeytin	Çay Haş.Yumurta+üçgen peynir Kepekli Galeta-tahin pekmez Tuzsuz siyah zeytin	Yoğurt Çorba Et Haşlama Erişte Salata	Domates Çorba Tavuk Çöp Şiş Zyt. Karnabahar Yoğurt	Yeşil mercimek Kıymalı mantı Karışık turşu	Ezogelin çorba Fırın köfte-piyaz Ayran Revani
20.03.2024 Çarşamba	Çay-Haşlanmış yum Üçgen peynir-söğüş Tahin-pekmez Yeşil Zeytin	Çay Üçgen peynir Tuz.beyaz pey.+ Fındık ezmesi Tuzsuz siyah zeytin	Toyga çorba Fırın tavuk Zyt. Ispanak Kase yoğurt	Yayla Çorba Çoban Kavurma Zyt Bamya Meyve	Mantarlı tavuk sote Domatesli biberli makarna Kase yoğurt	Şehriye çorba Patlıcan musakka Garnitürlü pirinç pilavı Haydari
21.03.2024 Perşembe	Çay-Zeytinli poğaça Beyaz peynir Tereyağ-bal Siyah Zeytin	Çay Kaşar peynir+labne peynir Reçel-kepekli galeta Tuzsuz siyah zeytin	Tarhana Çorbası Misket Köfte Soslu Makarna Salata	Tavuk Sote Zyt. Mevsim Türlü Bulgur Pilavı Yoğurt	Kıymalı ıspanak-yoğurt Patatesli börek Karışık komposto	Kaşarlı domates çorba Et fajita-az bulgur pilavı Kase yoğurt Mevsim salata

22.03.2024 Cuma	Çay Haşlanmış yum.-krem peynir Tahin helva Yeşil Zeytin	Süt Haş. Yumurta+Kaşar peyniri Bal-Kepekli galeta Tuzsuz siyah zeytin	Sebze Çorba Et Sote Zyt. Ispanak Yoğurt	Ezogelin Çorbası Tavuk Haşlama Zyt. Patlıcan Meyve	İslim köfte Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Tarhana çorba Yeşil mercimek Kıymalı mantı Karışık turşu
23.03.2024 Cumartesi	Çay-Poğaça Kaşar peynir-söğüş Tereyağ-reçel Siyah zeytin	Çay Tuzsuz beyaz peynir-söğüş üçgen peynir-Reçel Tuzsuz siyah zeytin	Mantar çorba Et Haşlama Zyt.Karnabahar Yoğurt	Arpa Şehriye Çorba Sebzeli Tavuk Tava Zyt.Taza fasülye Meyve	Etli nohut yahni Bulgur pilavı Karışık turşu	Ezogelin çorba Tavuk çöp şiş/az pirinç pilavı Çoban salata Güllaç
24.03.2024 Pazar	Çay- Patatesli börek Labne peynir Fındık ezmesi Yeşil zeytin	Çay Kaşar peynir+krem peynir tahin pekmez Tuzsuz siyah zeytin	Yoğurt Çorbası Tavuk Sote Zyt.Mevsim Türlü Salata	Sebze Çorba Çoban Kavurma Bulgur Pilavı Yoğurt	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Haydari	Tarhana çorba Etli kurufasülye Bulgur pilavı Karışık turşu
25.03.2024 Pazartesi	Çay-Ezogelin çorba Üçgen peynir Tahin pekmez Siyah zeytin	Çay Haş.Yumurta Fındık ezmesi+labne peynir Tuzsuz siyah zeytin	Mercimek Çorba İzmir Köfte Zyt. Bamya Meyve	Tel Şehriye Çorba Tavuk Haşlama Zyt. Ispanak Yoğurt	Bahçevan kebab Peynirli makarna Çoban salata	Arabaşı çorba Soslu karışık kızartma Kase yoğurt Aşure
26.03.2024 Salı	Çay-Patates kızartması Beyaz peynir-söğüş Tereyağ-reçel Yeşil zeytin	Çay Tuz. beyaz peynir+söğüş Bal+ krem peynir Tuzsuz siyah zeytin	Domates Çorbası Fırın Tavuk Zyt.Pırasa Yoğurt	Yayla Çorba Kıyma Sote Zyt.Taze fasülye Meyve	Mercimek çorba Kıymalı biber dolma Kase yoğurt	Kremalı mantar çorba Alinazik Domatesli biberli makarna Mevsim salata
27.03.2024 Çarşamba	Çay Haşlanmış yum.-Krem peynir Tahin helva Siyah Zeytin	Çay-Söğüş kaşar peynir+üçgen peynir tahin pekmez Tuzsuz siyah zeytin	Sebze Çorba Fırın Köfte Erişte Salata	Ezogelin Çorba Tavuk Baget Zyt Biber Dolma Yoğurt	Tarhana çorba Tavuk çökertme kebabı Mevsim salata	Yayla çorba Kıymalı patates oturtma Kakaolu puding Portakal
28.03.2024 Perşembe	Çay-Peynirli börek Kaşar peynir-söğüş Tereyağı-bal Yeşil zeytin	Çay Haşlanmış yumur.-Lor peyniri Reçel-tuzsuz beyaz peynir Tuzsuz siyah zeytin	Tavuk Pirzola Bulgur Pilavı Zyt Patlıcan Yoğurt	Mercimek Çorba Et Sote Zyt. Pırasa Meyve	Etli bezelye Cevizli peynirli erişte Kase yoğurt	Köylü çorba Misket köfte Yoğurtlu makarna Islak kek
29.03.2024 Cuma	Süt Haşlanmış yum.-labne peynir Fındık ezmesi Siyah zeytin	Süt-Söğüş kaşar peynir+haşlanmış yum. tahin pekmez Tuzsuz siyah zeytin	Yoğurt Çorba Et Haşlama Erişte Salata	Domates Çorba Tavuk Çöp Şiş Zyt. Karnabahar Yoğurt	Nevşehir tava Arpa şehriye pilav Spungle	Toyga çorba Etli mevsim türlü Patatesli börek Karışık komposto
30.03.2024 Cumartesi	Çay-Poğaça Üçgen peynir Tahin pekmez Yeşil zeytin	Çay kaşar peynir+üçgen peynir kepekli galeta+fındık ezmesi Tuzsuz siyah zeytin	Toyga çorba Fırın tavuk Zyt. Ispanak Kase yoğurt	Yayla Çorba Çoban Kavurma Zyt Bamya Meyve	Kremalı sebze çorba Püreli rosto köfte Çoban salata	Kaşarlı domates çorba Sebzeli tavuk haşlama Şehriyeli pirinç pilavı Mor dünya salata
31.03.2024 Pazar	Çay-Ezogelin çorba Kaşar peynir-söğüş Tereyağ-reçel Siyah zeytin	Çay Tuz. beyaz peynir+söğüş Bal-krem peynir Tuzsuz siyah zeytin	Tarhana Çorbası Misket Köfte Soslu Makarna Salata	Tavuk Sote Zyt. Mevsim Türlü Bulgur Pilavı Yoğurt	Zyt taze fasülye Peynirli makarna Muz	Tarhana çorba Çoban kavurma Mercimekli bulgur pilavı Kase yoğurt

Fatma Şeyda ARAL
Diyetisyen

Çağatay KANTARCI
Diyetisyen

İ.Halil YAĞMUROĞLU
İdari Ve Mali İşler Müd.Yrd.

Dr. Sedat ORHAN
Başhekim