


ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ

AYLIK YEMEK LİSTESİ

(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)

Doküman Adı: Aylık Yemek Listesi							
Doküman No DHU.1.501		Başlangıç Tarihi 1.9.2024		Bitiş Tarihi 30.9.2024		Sayfa No 1	
4. BÖLGE MÜDÜRLÜĞÜ DESTEK HİZMETLERİ VE ULAŞIM MÜDÜRÜ ÖĞÜ							
(02.03.2026)	Kalori	(03.03.2026)	Kalori	(04.03.2026)	Kalori	(05.03.2026)	Kalori
KÖY ÇORBASI	208	EZOĞELİN ÇORBA	256	DÜĞÜN ÇORBASI	197	LEBENİYE ÇORBASI	219
ELBASAN TAVA	548	KADINBUDU KÖFTE/PATATESPÜRESİ	575	ETLİ KURU FASULYE	392	BABÇIVAN KERAP	289
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	325	MEVSİM SALATA	83	PİRİNÇ PİLAVI	336	BULGUR PİLAVI	314
MEYVE	160	KADAYIFLI MUHALLEBİ	199	CACIK	147	TULUMBA TATLISI	284
TOPLAM KALORİ	1181	TOPLAM KALORİ	1113	TOPLAM KALORİ	1072	TOPLAM KALORİ	1106
(09.03.2026)	Kalori	(10.03.2026)	Kalori	(11.03.2026)	Kalori	(12.03.2026)	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	213	SULTAN ÇORBA	186	TARHANA ÇORBASI	145	TUTMAÇ ÇORBASI	129
ARPA ŞEHRİYE GÜVECI	350	DOMATES TAVA	290	ÇİFTLİK KÖFTE	180	TAVUK SOTE	307
KIŞ SALATASI	85	ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI	281	PİRİNÇ PİLAVI	336	PESTO SOSLU MAKARNA	252
OSMANLI SERBETİ	115	UN HELVASI/AYRAN	635	CACIK	147	MOR LABANA SALATASI	85
TOPLAM KALORİ	763	TOPLAM KALORİ	1392	TOPLAM KALORİ	808	TOPLAM KALORİ	733
(16.03.2026)	Kalori	(17.03.2026)	Kalori	(18.03.2026)	Kalori	(19.03.2026)	Kalori
MISIR ÇORBASI	163	YAYLA ÇORBASI	140	ÇANAKKALE ZAFERİ		EZOĞELİN ÇORBA	256
ETLİ NOHUT	363	FIRINDA TAVUK BUT	710	MENÜSÜ		KIYMALI İSPANAK	184
BULGUR PİLAVI	314	PİRİNÇ PİLAVI	336			NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	400
TURŞU	36	SAMBALI	551			YOĞURT	138
TOPLAM KALORİ	876	TOPLAM KALORİ	1737			TOPLAM KALORİ	978
(23.03.2026)	Kalori	(24.03.2026)	Kalori	(25.03.2026)	Kalori	(26.03.2026)	Kalori
TARHANA ÇORBASI	145	KREMALI MANTAR ÇORBA	141	ŞEHRİYE ÇORBASI	149	SERZE ÇORBASI	118
SAC KAVURMA	398	FIRIN KÖFTE	388	TAVUK KÜLBASTI	653	HÜNKAR BEĞENDİ	325
PİRİNÇ PİLAVI	336	PATATES SALATASI	156	DOMATES SOSLU MAKARNA	311	GÜL BÖREĞİ	283
AYRAN	76	KAZANDIBİ	302	HAVUÇ TARATOR	153	GAVURDAĞ SALATA	273
TOPLAM KALORİ	955	TOPLAM KALORİ	987	TOPLAM KALORİ	1257	TOPLAM KALORİ	959
(30.03.2026)	Kalori	(31.03.2026)	Kalori				
MAHLUTA ÇORBA	203	TOYGA ÇORBA	135				
ADANA KEBAP/GARNİTÜR	248	KÖRİ SOSLU TAVUK	462				
DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	281	PİRİNÇ PİLAVI	336				
AYRAN	76	MISIRLI MARUL SALATASI	85				
TOPLAM KALORİ	808	TOPLAM KALORİ	1018				
(06.03.2026)	Kalori			(07.03.2026)	Kalori		
DOMATES ÇORBASI	159			LEBENİYE ÇORBASI	219		
ET HAŞLAMA	339			BABÇIVAN KERAP	289		
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	325			BULGUR PİLAVI	314		
PATLICAN SALATASI/SALGAM	180			TULUMBA TATLISI	284		
TOPLAM KALORİ	1003			TOPLAM KALORİ	1106		
(13.03.2026)	Kalori			(14.03.2026)	Kalori		
MERCİMEK ÇORBASI	213			TUTMAÇ ÇORBASI	129		
PÜRELİ BANA ROSTO	414			TAVUK SOTE	307		
SEBZE GRATEN	166			PESTO SOSLU MAKARNA	252		
GÜLLAÇ	250			MOR LABANA SALATASI	85		
TOPLAM KALORİ	1043			TOPLAM KALORİ	733		
(20.03.2026)	Kalori			(21.03.2026)	Kalori		
RAMAZAN				EZOĞELİN ÇORBA	256		
BAYRAMI				KIYMALI İSPANAK	184		
				NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	400		
				YOĞURT	138		
				TOPLAM KALORİ	978		
(27.03.2026)	Kalori			(28.03.2026)	Kalori		
MERCİMEK ÇORBASI	213			SERZE ÇORBASI	118		
ET DÖNER	420			HÜNKAR BEĞENDİ	325		
PİRİNÇ PİLAVI	336			GÜL BÖREĞİ	283		
TEL KADAYIF/AYRAN	521			GAVURDAĞ SALATA	273		
TOPLAM KALORİ	1490			TOPLAM KALORİ	959		

Temizlikte güncel çekilen gıda malzemelerinde değişiklik yapılabilir.


Ramazan EFE
Aşçıbaşı


Aslı ÖZLÜ
Gıda Mühendisi


Tuha ÜÇAR
Gıda Mühendisi


Gülşah SAYGIVER
Şef


Ali Akif SUCU
Destek Hiz. ve Ulaşım Müd. V.


Ahmet KARAKUŞ
Bölge Müdür Yardımcısı

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ

01.03.2018	KÖY ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	ELİBAŞAN TAVA	YEŞİL MERCİMEK-ERİŞTE-SALÇA-SOĞAN-SIVI YAĞ-BAHARAT-TEREYAGI-SARIN
01.03.2018	ŞEHİRCİLİ FİRINC PİLAVI	DANA ETİ-EN-SÜT-TEREYAGI-KALAR PEYNİRİ-SIVI YAĞ
01.03.2018	MEYVE	ARPA-ŞEHİRİYE-FİRINC-TEREYAGI-SIVI YAĞ
01.03.2018	ERZGELİN ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	KADIMBUDU NÖFTEPATATESPÖRESİ	KIRMIZI MERCİMEK-FİRINC-NANE-SALÇA-EN-SİVYAĞ-TEREYAGI-BAHARAT
01.03.2018	MEVSİM SALATA	DANA ETİ-FİRINC-EN-SİVYAĞ-BAHARAT-PATATES
01.03.2018	KADAYIFLI MİHALLİ EN	MARUL-KOĞAL-MAYDANCI-DOMATES-MİSER
01.03.2018	01.03.2018	SÜT-EN-ŞEKER-TEL-KADAYIF-TEREYAGI-CEVİZ
01.03.2018	BÜĞÜN ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	ETLİ KURU PASULYE	YOĞURT-UN-DANA ETİ-ŞEŞERİTA-SİVYAĞ-LİMON
01.03.2018	FİRINC PİLAVI	DANA ETİ-KURU PASULYE-KURU SOĞAN-DOMATES-BİBER-SALÇA-SİVYAĞ-BAHARAT
01.03.2018	ÇACIK	FİRINC-TEREYAGI-SIVI YAĞ
01.03.2018	01.03.2018	YOĞURT-SALATALIK-NANE-TUZ-SİVYAĞ
01.03.2018	LEPİRCİYE ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	BAĞCIVAN KURAP	YOĞURT-DANA ETİ-FİRINC-NÖFTE-TEREYAGI-SİVYAĞ-NANE-EN
01.03.2018	BEĞLİR PİLAVI	DANA ETİ-PATATES-KURU SOĞAN-HAVUÇ-ŞEŞERİYE-SALÇA-SİVYAĞ-BAHARAT
01.03.2018	TILIMBA FATLISI	BULGUR-TEREYAGI-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	YOĞURT-UN-ŞEKER-SİVYAĞ-YUMURTA
01.03.2018	DOMATES ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	ET NARLANA	DOMATES-İM-KREMA-SALÇA-TEREYAGI-SİVYAĞ-BAHARAT
01.03.2018	ŞEHİRCİLİ FİRINC PİLAVI	DANA ETİ-PATATES-HAVUÇ-EN
01.03.2018	PATLICAN SALATA SİĞİRGANI	ARPA-ŞEHİRİYE-FİRINC-TEREYAGI-SIVI YAĞ
01.03.2018	01.03.2018	PATLICAN-BİBER-MAYDANCI-KURU SOĞAN-SARMSAK-NAR EKŞİLİ-EN-EN-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	MERCİMEK ÇORBASI	KIRMIZI MERCİMEK-KURU SOĞAN-TEREYAGI-SİVYAĞ-BAHARAT
01.03.2018	ARPA ŞEHİRİYE GÜVEÇİ	DANA ETİ-ARPA ŞEHİRİYE-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SALÇA-SİVYAĞ
01.03.2018	KIS SALATA	MARUL-HAVUÇ-KOĞAL-DOMATES-SİVYAĞ-LİMON
01.03.2018	01.03.2018	MİNEKUS-TAPÇIN-KARANTİL-ŞEKER
01.03.2018	SULTAN ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	DOMATES TAVA	HAVUÇ-TEREYAGI-SÜT-KREMA-KURU SOĞAN-EN-SİVYAĞ-TEREYAGI-BAHARAT
01.03.2018	ŞEHİRCİLİ DEĞİRCER PİLAVI	DANA ETİ-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SİVYAĞ-BAHARAT-SALÇA
01.03.2018	EN BELVAŞUDATRAV	ARPA-ŞEHİRİYE-BULGUR-TEREYAGI-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	UN-ŞEKER-CEVİZ-VANİLYA-TEREYAGI-SİVYAĞ
01.03.2018	TARHANA ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	ÇİFTLİK NÖFTE	TARHANA-BAHARAT-SARMSAK-TEREYAGI-SİVYAĞ
01.03.2018	FİRINC PİLAVI	DANA ETİ-PATATES-HAVUÇ-ERZGELİN KURU SOĞAN-SALÇA-SİV YAĞ-MAYDANCI-YEMİRLİTA
01.03.2018	ÇACIK	FİRINC-TEREYAGI-SIVI YAĞ
01.03.2018	01.03.2018	YOĞURT-SALATALIK-NANE-TUZ-SİVYAĞ
01.03.2018	TİTİNAC ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	TAVUK SÖT	ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-UN-SİVYAĞ-TEREYAGI-SALÇA-FİL BİBER
01.03.2018	PESTO SOSLU MAKARNA	TAVUK-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SİVYAĞ-BAHARAT-SALÇA
01.03.2018	01.03.2018	MAKARNA-PESTO-SOĞAN-SALÇA-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	MİSER-LARANA-MİSER-ET-TENTAYI
01.03.2018	MERCİMEK ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	FİRELLİ BANA BOSTO	KIRMIZI MERCİMEK-KURU SOĞAN-TEREYAGI-SİVYAĞ-UN-BAHARAT
01.03.2018	01.03.2018	DANA ETİ-PATATES-SALÇA-BAHARAT-SİVYAĞ-EN
01.03.2018	01.03.2018	BİĞÖZLİ-KARABAHAR-HAVUÇ-KAFYA BİBER
01.03.2018	01.03.2018	GÜLLAC YARMAĞI-SÜT-ŞEKER-ÖZEL SUGRACIWE
01.03.2018	MİSER ÇORBASI	İÇERİĞİ
01.03.2018	ETLİ NÖFTE	MİSER-SÜT-KREMA-BİBER-ÖZEL-SİVYAĞ-TEREYAGI-BAHARAT
01.03.2018	BULGUR PİLAVI	DANA ETİ-NÖFTE-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SALÇA-SİVYAĞ-BAHARAT
01.03.2018	01.03.2018	BULGUR-TEREYAGI-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	YAYLA ÇORBASI	FİRINC-ÖĞÜRT-YEMİRLİTA-EN-TEREYAGI-NANE
01.03.2018	01.03.2018	TAVUK-SİVYAĞ-BAHARAT-SARMSAK
01.03.2018	01.03.2018	FİRINC-TEREYAGI-SIVI YAĞ
01.03.2018	01.03.2018	İMİSER-ŞEKER-BADEN-SİVYAĞ-SÜT-YOĞURT-BADEN
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	01.03.2018	YOĞURT-UN-BİĞÖZAY-TEREYAGI-SİVYAĞ-BAHARAT-YUMURTA
01.03.2018	01.03.2018	ÖZİM-ŞEKER
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	01.03.2018	KIRMIZI MERCİMEK-FİRINC-NANE-SALÇA-EN-SİVYAĞ-TEREYAGI-BAHARAT
01.03.2018	01.03.2018	DANA ETİ-İSTANAN-KURU SOĞAN-BAHARAT-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	MAKARNA-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SİVİRİ BİBER-SALÇA-PESTO-EN-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	01.03.2018	TARHANA-BAHARAT-SARMSAK-TEREYAGI-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	DANA ETİ-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SİVYAĞ-BAHARAT-SALÇA
01.03.2018	01.03.2018	FİRINC-TEREYAGI-SIVI YAĞ
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	01.03.2018	MANTAR-KREMA-KURU SOĞAN-TEREYAGI-BAHARAT-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	DANA ETİ-ETLİ SOĞAN-SALATA-UNLU-YEMİRLİTA-BAHARAT
01.03.2018	01.03.2018	PATATES-BERBERİTA-BİBER-MAYDANCI-KURU SOĞAN-ET-TENTAYI
01.03.2018	01.03.2018	SÜT-UN-NİĞASTA-YUMURTA-ŞEKER
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	01.03.2018	ARPA ŞEHİRİYE-SALÇA-SİVYAĞ-TEREYAGI-BAHARAT
01.03.2018	01.03.2018	TAVUK-SALÇA-SİVYAĞ-BAHARAT-YOĞURT-SARMSAK
01.03.2018	01.03.2018	MAKARNA-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SİVİRİ BİBER-SALÇA-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	YOĞURT-HAVUÇ-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	01.03.2018	KARAB-HAVUÇ-PATATES-ERZGELİN-KURU SOĞAN-BAHARAT-TEREYAGI-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	DANA ETİ-PATLICAN-SÜT-UN-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SİVYAĞ-BAHARAT-SALÇA
01.03.2018	01.03.2018	YURKA-İSPANAK-YUMURTA-YOĞURT-SİVYAĞ
01.03.2018	01.03.2018	DOMATES-SALATALIK-KURU SOĞAN-BİBER-CEVİZ-SİVYAĞI-LİMON
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	01.03.2018	KIRMIZI MERCİMEK-KURU SOĞAN-TEREYAGI-SİVYAĞ-UN-BAHARAT
01.03.2018	01.03.2018	DANA ETİ-KURU SOĞAN-BAHARAT-KITIRIK YAĞ
01.03.2018	01.03.2018	FİRINC-TEREYAGI-SIVI YAĞ
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	01.03.2018	KIRMIZI MERCİMEK-KURU SOĞAN-TEREYAGI-SİVYAĞ-UN-BAHARAT
01.03.2018	01.03.2018	DANA ETİ-KURU SOĞAN-BAHARAT-KITIRIK YAĞ
01.03.2018	01.03.2018	DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-BULGUR
01.03.2018	01.03.2018	İÇERİĞİ
01.03.2018	01.03.2018	BİĞÖZAY-NÖFTE-ERİŞTE-YOĞURT-UN-YUMURTA-TEREYAGI-SİVYAĞ-BAHARAT
01.03.2018	01.03.2018	TAVUK-ÖZEL-SÜT-UN-TEREYAGI-SİVYAĞ-BAHARAT
01.03.2018	01.03.2018	FİRINC-TEREYAGI-SIVI YAĞ
01.03.2018	01.03.2018	MARUL-MİSER-MAYDANCI-SİVYAĞI-LİMON