



ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ

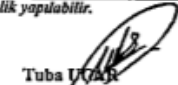
AYLIK YEMEK LİSTESİ

(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)

		ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ 01.08.2025-31.08.2025 TARİHLERİ AĞUSTOS AYI YEMEK LİSTESİ (GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)										
										Kalori	01.08.2025	Kalori
											TARHANA ÇORBASI	145
											ÇÖKERTME KEBABI	419
											GAVURDAĞI SALATA	159
											TİRAMİSU	273
											TOPLAM KALORİ	996
04.08.2025	Kalori	05.08.2025	Kalori	06.08.2025	Kalori	07.08.2025	Kalori	08.08.2025	Kalori			
TERBİVELİ ŞEHRİYELİ ÇORBASI	145	DOMATES ÇORBASI	159	MERCİMEK ÇORBASI	213	EZOĞELİN ÇORBASI	256	MAHLUTA ÇORBASI	203			
SİNE KEBABI	330,6	ETLİ KURU FASÜLYE	392	HÜNKAR BEĞENDİ	325	TAVUKLU SULTAN KEBABI	578	DANA KAVURMA	349			
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	325	BULGUR PİLAVI	314	İÇ PİLAV	354	KARIŞIK KIZARTMA	306	PİRİNÇ PİLAVI	336			
MEYVE	100	CACIK	147	TEL KADAYIF	445	YOĞURT	138	OSMANLI ŞERBETİ	115			
TOPLAM KALORİ	900,6	TOPLAM KALORİ	1012	TOPLAM KALORİ	1337	TOPLAM KALORİ	1278	TOPLAM KALORİ	1003			
11.08.2025	Kalori	12.08.2025	Kalori	13.08.2025	Kalori	14.08.2025	Kalori	15.08.2025	Kalori			
KÖY ÇORBASI	208	AYRAN ÇORBASI	156	MISIR ÇORBASI	163	ŞEFİN ÇORBASI	214	KREMALI MANTAR ÇORBASI	141			
İZMİR KÖFTE	192	KARNİYARIK	559	IZGARA TAVUK KANAT	316	ETLİ NOHUT	363	DANA FAJİTA	311			
CEVİZLİ ERİŞTE	363	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	376	SOSLU MAKARNA	285	BULGUR PİLAVI	314	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	325			
AYRAN	76	KADAYIFLI MUHALLEBİ	199	MEVSİM SALATA	83	CACIK	147	SUPANGLE	288,4			
TOPLAM KALORİ	839	TOPLAM KALORİ	1290	TOPLAM KALORİ	847	TOPLAM KALORİ	1038	TOPLAM KALORİ	1065			
18.08.2025	Kalori	19.08.2025	Kalori	20.08.2025	Kalori	21.08.2025	Kalori	22.08.2025	Kalori			
YAYLA ÇORBASI	140	BAMYA ÇORBASI	202	MAHLUTA ÇORBASI	203	ERZİNCAN ÇORBASI	280	EZOĞELİN ÇORBASI	256			
PATLICAN KEBABI	418	TAVUKLU ŞEHZADE KEBABI	362	ALİ NAZİK	332	ETLİ BİBER DOLMASI	275	İSLİM KÖFTE	581			
MERCİMEKLI BULGUR PİLAVI	309	PESTO SOSLU MAKARNA	252	ÇİÇ KÖFTE	313	ZEYTİNYAĞLI TAZE FASÜLYE	178	PİRİNÇ PİLAVI	336			
REYHAN ŞERBETİ	115	GAVURDAĞI SALATA	273	BAKLAVA	676	YOĞURT	138	FİRİN SÜTLAÇ	306			
TOPLAM KALORİ	982	TOPLAM KALORİ	1089	TOPLAM KALORİ	1524	TOPLAM KALORİ	871	TOPLAM KALORİ	1479			
25.08.2025	Kalori	26.08.2025	Kalori	27.08.2025	Kalori	28.08.2025	Kalori	29.08.2025	Kalori			
TARHANA ÇORBASI	145	TUTMAÇ ÇORBASI	129	MERCİMEK ÇORBASI	213	TOYGA ÇORBASI	178	KREMALI SEBZE ÇORBASI	117			
EKŞİLİ KÖFTE	393	ARPA ŞEHRİYE GÜVECİ	430	PATATES OTURTMA	315	MANTARLI TAVUK SOTE	373	PÜRELİ DANA ROSTO	414			
SU BÖREĞİ	495	BARBUNYA PİLAKI	336	BULGUR PİLAVI	314	DOMATES SOSLU MAKARNA	311	PİRİNÇ PİLAVI	336			
LİMONATA	131	İRMİK HELVASI	630	CACIK	147	ÇOBAN SALATA	87	AŞURE	378			
TOPLAM KALORİ	1164	TOPLAM KALORİ	1525	TOPLAM KALORİ	989	TOPLAM KALORİ	949	TOPLAM KALORİ	1245			

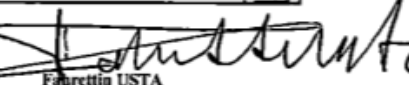
Temininde güçlük çekilen gıda maddelerinde değişiklik yapılabilir.


Ramazan EFE
Aşçıbaşı


Tuba UZAR
Gıda Mühendisi


Gökhan SAYGIVER
Şef


Barış ÖZDEN
Destek Hizmeti ve Ulaşım Müd. V.


Fahrettin USTA
Başmüdür Yardımcısı

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ

1.08.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-TEREYAĞI-SALÇA-BAHARAT
ÇÖKERTME KEBABI	DANA ETİ-PATATES-YOĞURT-BİBER-DOMATES-KURU SOĞAN-SALÇA-SIVI YAĞ
GAVURDAĞI SALATA	DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-CEVİZ
TİRAMİSU	SÜT-KEDİ DİLİ BİSKÜVİ-NİŞASTA-ŞEKER-KAHVE
4.08.2025	İÇERİĞİ
TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBA	YOĞURT-UN-ŞEHİRİYE-BİBER-BAHARAT-TEREYAĞI
SİNİ KEBABI	DANA ETİ-DOMATES-BİBER-MAYDANOZ-KURU SOĞAN-BAHARAT-SALÇA
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ARPA ŞEHİRİYE-PIRİNÇ-SIVI YAĞ
MEYVE	
5.08.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-SALÇA-UN-TEREYAĞ-BAHARAT
ETLİ KURU FASÜLYE	DANA ETİ-KURU FASÜLYE-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SALÇA-SIVI YAĞ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SIVI YAĞ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-NANE
6.08.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-KURU SOĞAN-TEREYAĞI-BAHARAT
HÜNKAR BEĞENDİ	DANA ETİ-PATLICAN-UN-SÜT-KURU SOĞAN-DOMATES-BİBER-SALÇA-SIVI YAĞ
İÇ PİLAV	PIRİNÇ-FISTIK-KUŞ ÜZÜMÜ-TARÇIN-SIVI YAĞ-TEREYAĞ
TEL KADAYIF	
7.08.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIRMIZI MERCİMEK-PIRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT-TEREYAĞ
TAVUKLU SULTAN KEBABI	TAVUK-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SALÇA-SIVI YAĞ
KARIŞIK KIZARTMA	PATLICAN-PATATES-BİBER-KABAK-SIVI YAĞ
YOĞURT	
8.08.2025	İÇERİĞİ
MAHLUTA ÇORBASI	KIRMIZI MERCİMEK-PIRİNÇ-BULGUR-SÜT-UN
DANA KAVURMA	DANA ETİ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-SIVI YAĞ
PIRİNÇ PİLAVI	PIRİNÇ-SIVI YAĞ-TEREYAĞ
OSMANLI ŞERBETİ	HİBİSKUS-TARÇIN-KARANFİL-TOZ ŞEKER
11.08.2025	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBASI	BULGUR-SALÇA-YEŞİL MERCİMEK-ERİŞTE
İZMİR KÖFTE	DANA ETİ-GALETİ UNU-SOĞAN-PATATES-DOMATES-BAHARAT-YUMURTA
CEVİZLİ ERİŞTE	ERİŞTE-CEVİZ-TEREYAĞ-PUL BİBER
AYRAN	
12.08.2025	İÇERİĞİ
AYRAN ÇORBASI	YOĞURT-BUĞDAY-NOHUT-NANE
KARNİYARIK	DANA ETİ-PATLICAN-DOMATES-KURU SOĞAN-MAYDANOZ-SARIMSAK
NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	NOHUT-PIRİNÇ-SIVIYAĞ
KADAYIFLI MUHALLEBİ	TEL KADAYIF-SÜT-NİŞASTA-VANİLYA-UN-TOZ ŞEKER
13.08.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-SÜT-KREMA-DEREOTU
İZGARA TAVUK KANAT	TAVUK-SALÇA-SIVIYAĞ-BAHARAT
SOSLU MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-SALÇA-SIVIYAĞ-BAHARAT
MEVSİM SALATA	DOMATES-SALATALIK-MARUL-NANE-LİMON-SIVIYAĞ-NAR EKŞİŞİ
14.08.2025	İÇERİĞİ
ŞEFİN ÇORBASI	TAVUK-FISTIK-KEREVİZ-UN-TEREYAĞ-SIVIYAĞ
ETLİ NOHUT	DANA ETİ-NOHUT-DOMATES-BİBER-SALÇA-BAHARAT
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SIVIYAĞ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-NANE
15.08.2025	İÇERİĞİ
KREMALI MANTAR ÇORBASI	MANTAR-KREMA-SÜT-UN-TEREYAĞ
DANA FAJİTA	DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SALÇA-KURU SOĞAN-SIVIYAĞ
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	ARPA ŞEHİRİYE-PIRİNÇ-SIVI YAĞ
SUPANGLE	SÜT-NİŞASTA-TOZ ŞEKER-UN-KAKAO
18.08.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PIRİNÇ-UN-YOĞURT-YUMURTA-NANE-TEREYAĞI
PATLICAN KEBABI	PATLICAN-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SALÇA-SIVI YAĞ
MERCİMEKLI BULGUR PİLAVI	MERCİMEK-BULGUR-TEREYAĞ-SIVIYAĞ
REYHAN ŞERBETİ	REYHAN-LİMON-TARÇIN-KARANFİL-TOZ ŞEKER
19.08.2025	İÇERİĞİ
BAMYA ÇORBASI	BAMYA-DANA ETİ-KURU SOĞAN-SALÇA-BAHARAT-SIVI YAĞ
TAVUKLU ŞEHZADE KEBABI	TAVUK ETİ-PATLICAN-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-BAHARAT-SIVI YAĞ
PESTO SOSLU MAKARNA	ÇAM FISTIĞI-FESLEĞEN-MAKARNA-SARIMSAK
GAVURDAĞI SALATASI	DOMATES-SALATALIK-BİBER-NANE-KURU SOĞAN-CEVİZ
20.08.2025	İÇERİĞİ
MAHLUTA ÇORBASI	KIRMIZI MERCİMEK-PIRİNÇ-BULGUR-SÜT-UN
ALİ NAZİK	PATLICAN-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SALÇA
ÇİĞ KÖFTE	BULGUR-DOMATES-MAYDANOZ-KURU SOĞAN-TAZE SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
BAKLAVA	UN-TEREYAĞI-CEVİZ-ŞEKER
21.08.2025	İÇERİĞİ
ERZİNCAN ÇORBASI	DANA ETİ-YOĞURT-UN-ERİŞTE-NOHUT-LİMON-SARIMSAK-TEREYAĞI
ETLİ BİBER DOLMASI	DANA ETİ-BİBER-PIRİNÇ-MAYDANOZ-NANE-KURU SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT
ZEYTİNYAĞLI TAZE FASÜLYE	TAZE FASÜLYE-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN
YOĞURT	
22.08.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIRMIZI MERCİMEK-PIRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT-TEREYAĞ
İSLİM KÖFTE	DANA ETİ-PATLICAN-DOMATES-KURU SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA
PIRİNÇ PİLAVI	PIRİNÇ-SIVI YAĞ-TEREYAĞ
FİRİN SÜTLAÇ	SÜT-PIRİNÇ-TOZ ŞEKER-VANİLYA-NİŞASTA
25.08.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-TEREYAĞI-SALÇA-BAHARAT
EKŞİLİ KÖFTE	DANA ETİ-GALETİ UNU-KURU SOĞAN-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
SU BÖREĞİ	UN-PEYNİR-SIVIYAĞ-YUMURTA-YOĞURT
LİMONATA	LİMON-TOZ ŞEKER
26.08.2025	İÇERİĞİ
TUTMAÇ ÇORBASI	ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-UN-SIVIYAĞ-SALÇA-BAHARAT
ARPA ŞEHİRİYE GÜVECİ	ARPA ŞEHİRİYE-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA
BARBUNYA PİLAKI	BARBUNYA-PATATES-HAVUÇ-SALÇA-SIVIYAĞ
İRMİK HELVASI	İRMİK-UN-TOZ ŞEKER-VANİLYA
27.08.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-KURU SOĞAN-TEREYAĞI-BAHARAT
PATATES OTURTMA	DANA ETİ-PATATES-DOMATES-YEŞİL BİBER-KURU SOĞAN-GALETİ UNU-SARIMSAK
BULGUR PİLAVI	BULGUR-TEREYAĞI
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-NANE
28.08.2025	İÇERİĞİ
TOYGA ÇORBASI	ERİŞTE-NOHUT-YEŞİL MERCİMEK-YOĞURT
MANTARLI TAVUK SOTE	TAVUK ETİ-MANTAR-DOMATES-KURU SOĞAN-BİBER-SARIMSAK-SALÇA
DOMATES SOSLU MAKARNA	DOMATES-BİBER-MAKARNA-SIVIYAĞ-KURU SOĞAN
ÇOBAN SALATA	DOMATES-SALATALIK-BİBER-ZEYTİNYAĞI-LİMON-TUZ
29.08.2025	İÇERİĞİ
KREMALI SEBZE ÇORBASI	KREMA-SÜT-KABAK-HAVUÇ-MANTAR-PIRİNÇ-KURUSOĞAN-UN
PÜRELİ DANA ROSTO	DANA ETİ-PATATES-SÜT-BAHARAT-SALÇA-SIVIYAĞ-UN
PIRİNÇ PİLAVI	PIRİNÇ-SIVI YAĞ-TEREYAĞ
AŞURE	BUĞDAY-NOHUT-KURU FASÜLYE-ŞEKER-NİŞASTA-KURU ÜZÜM-KURU KAYISI-KURU İNCİR-FINDIK-CEVİZ-TARÇIN