



ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ
AYLIK YEMEK LİSTESİ
(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ DESTEK HİZMETLERİ VE ULAŞIM MÜDÜRLÜĞÜ AĞUSTOS AYI YEMEK LİSTESİ (GENEL MÜDÜRLÜK-ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)									
Ptt		Ptt		Ptt		Ptt		Ptt	
Kalori		Kalori		Kalori		Kalori		Kalori	
						01.08.2024		02.08.2024	
						EZOĞELİN ÇORBA	256	DOĞGA ÇORBA	178
						ETLİ KURU FASÜLYE	392	TAS KEBABİ	315
						PIRINÇ PILAVI	336	SEBZELİ BULGUR PILAVI	314
						CACIK	147	MEYVE	
TOP. KALORİ		TOP. KALORİ		TOP. KALORİ		TOP. KALORİ	1131	TOP. KALORİ	807
05.08.2024		06.08.2024		07.08.2024		08.08.2024		09.08.2024	
SEBZE ÇORBA	117	KÖZ DOMATES ÇORBA	159	ŞEHİRİYE ÇORBA	163	YAYLA ÇORBA	140	MERCİMEK ÇORBA	213
BAHÇIVAN KEBAP	289	TAVUK SOTE	307	KADIN BUDU KÖFTE	445	ETLİ YAZ TURLUSU	233	MACAR GULAŞ	385
ALI PAŞA PILAVI	353	FIRIN MAKARNA	373	TALAŞ BÖREĞİ	436	BULGUR PILAVI	336	PIRINÇ PILAVI	336
HAVUÇ TARATOR	153	MEYVE		TURŞU		ÜZÜM HOŞAFI	287	AYRAN	76
TOP. KALORİ	912	TOP. KALORİ	839	TOP. KALORİ	1044	TOP. KALORİ	996	TOP. KALORİ	1010
12.08.2024		13.08.2024		14.08.2024		15.08.2024		16.08.2024	
TARHANA ÇORBA	145	AYRAN AŞI ÇORBA	156	MISIR ÇORBA	163	KÖY ÇORBA	208	EZOĞELİN ÇORBA	256
MANTARLI ET SOTE	276	TAVUK KANAT+GARNİTÜR	515	EKSİLİ KÖFTE	349	PATLICAN MUSAKKA	578	DANA FLEMİNYON	409
ÖZBEK PILAVI	341	PESTO SOSLU MAKARNA	252	SEBZE MIX	167	ŞEHİRİVELİ PIRINÇ PILAVI	326	BARBUNYA PILAKI	336
AYRAN	76	KISIR	239	OSMANLI ŞERBETİ	115	CACIK	147	MEYVE	
TOP. KALORİ	838	TOP. KALORİ	1162	TOP. KALORİ	794	TOP. KALORİ	1259	TOP. KALORİ	1001
19.08.2024		20.08.2024		21.08.2024		22.08.2024		23.08.2024	
KÖZ BIBER ÇORBA	162	ŞİFA ÇORBA	121	ŞARK ÇORBA	205	ŞEHİRİYE ÇORBA	163	MERCİMEK ÇORBA	213
ŞEHİRİVELİ GÜVEÇ	431	İZMİR KÖFTE	320	KÖRİ SOSLU TAVUK	513	ETLİ BEZELYE	276	ÇOBAN KAVURMA	335
TEPSİ BÖREĞİ	410	ZEBEK PILAVI	335	PENNE ARABIATTA	311	BULGUR PILAVI	336	MISIRLI PIRINÇ PILAVI	348
AYRAN	76	MEYVE		KOMPOSTO	150	HAVUÇ TARATOR	153	FIRIN SÜTLAÇ	306
TOP. KALORİ	1079	TOP. KALORİ	776	TOP. KALORİ	1179	TOP. KALORİ	928	TOP. KALORİ	1202
26.08.2024		27.08.2024		28.08.2024		29.08.2024		30.08.2024	
DOMATES ÇORBA	159	MERCİMEK ÇORBA	213	AYRAN AŞI ÇORBA	156	MANTAR ÇORBA	141	ZAFER BAYRAMI	
ALI NAZİK	332	KÖYLÜM TAVUK	312	ORMAN KEBAP	316	SEBZELİ FINDIK KÖFTE	274		
BULGUR PILAVI	336	SPAGETTI BOLONEZ	400	BUHARA PILAVI	390	KUS KUS PILAVI	247		
MEYVE		LIMONATA	132	TULUMBA	284	YOĞURT	138		
TOP. KALORİ	827	TOP. KALORİ	1057	TOP. KALORİ	1146	TOP. KALORİ	800	TOP. KALORİ	

Temininde güçlük çekilen gıda maddelerinde değişiklik yapılabilir.

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ

01.08.2024	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
ETLİ KURU FASULYE	KURU FASÜLYE-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-TEREYAĞ-SIVIYAĞ
CACIK	SALATALIK-YOĞURT
02.08.2024	İÇERİĞİ
DOVGA ÇORBA	YOĞURT-UN-YUMURTA-NOHUT-ISPANAK-YARMA-NANE
TAS KEBABI	ET-PATATES-DOMATES-BİBER- SALÇA-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
SEBZELİ BULGUR PİLAVI	DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BULGUR-BAHARAT
MEYVE	
05.08.2024	İÇERİĞİ
SEBZE ÇORBA	MANTAR-BROKOLİ-MISIR-FASÜLYE-UN-SÜT-KREMA-DEREOTU-BAHARAT
BAHÇIVAN KEBABI	ET-PATLİCAN-PATATES-BEZELZE-BİBER-DOMATES-SALÇA-BAHARAT
ALİ PAŞA PİLAVI	PİRİNÇ-ÇAM FISTIĞI-KUŞ ÜZÜMÜ-ET-SALÇA-BAHARAT
HAVUÇ TARATOR	HAVUÇ-YOĞURT-ZEYTİNYAĞ
06.08.2024	İÇERİĞİ
KÖZ DOMATES ÇORBA	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT
TAVUK SOTE	TAVUK-SOĞAN-BİBER-SALÇA-BAHARAT
FIRIN MAKARNA	MAKARNA-UN-SÜT-KAŞAR-BAHARAT
MEYVE	
07.08.2024	İÇERİĞİ
ŞEHİRİYE ÇORBA	UN-SALÇA-ŞEHİRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT
KADINBUDU KÖFTE	KIYMA-PİRİNÇ-BAHARAT-UN-YUMURTA
TALAŞ BÖREĞİ	MİLFÖY HAMURU-PEYNİR-MAYDANOZ-YUMURTA-ÇÖREK OTU
TURŞU	

08.08.2024	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBA	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
ETLİ YAZ TÜRLÜSÜ	TAZE FASÜLYE-PATATES-PATLICAN-ET-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
ÜZÜM HOŞAFI	ÜZÜM KURUSU-ŞEKER-SU
09.08.2024	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBA	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
MACAR GULAŞ	ET-DOMATES-PATATES-HAVUÇ-SOĞAN-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
AYRAN	
12.08.2024	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBA	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
MANTARLI ET SOTE	ET-SOĞAN-SARIMSAK-MANTAR-SALÇA-DOMATES-BİBER-BAHARAT
ÖZBEK PİLAVI	PİRİNÇ-SOĞAN-ET-BEZELYE-HAVUÇ-DAMATES-BİBER-BAHARAT
AYRAN	
13.08.2024	İÇERİĞİ
AYRAN AŞI ÇORBA	YARMA-MISIR-YOĞURT-TAZE NANE
TAVUK KANAT+GARNİTÜR	TAVUK KANAT-BROKOLİ-MISIR-KARNABAHAHAR-BAHARAT
PESTO SOSLU MAKARNA	ÇAM FISTIĞI-FESLEĞEN-SARIMSAK-MAKARNA
KISIR	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-KIVIRCIK-MAYDANOZ-SALÇA-BAHARAT
14.08.2024	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBA	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
EKŞİLİ KÖFTE	ET-PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
SEBZE MİX	BROKOLİ-KARNABAHAHAR-MISIR-SOĞAN-SARIMSAK-HAVUÇ-BAHARAT
OSMANLI ŞERBET	MEVSİM MEYVELERİ-KURU ÜZÜM-KURU KAYSI-TARÇIN-ZENCEFİL-KARANFİL

15.08.2024	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBA	YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-UN-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT
PATLICAN MUSAKKA	PATLICAN-ET-DOMATES-BİBER-SALÇA-BAHARAT
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHİRİYE
CACIK	YOĞURT-SALATALIK
16.08.2024	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
DANA FLEMİNYUM	ET-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-MANTAR-UN-BAHARAT
BARBUNYA PİLAKİ	BARBUNYA-HAVUÇ-PATATES-SALÇA-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
MEYVE	
19.08.2024	İÇERİĞİ
KÖZ BİBER ÇORBA	KÖZLENMİŞ BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-UN-BAHARAT
ŞEHİRİYELİ GÜVEÇ	ŞEHİRİYE-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
TEPSİ BÖREĞİ	YUMURTA-TUZ-UN-PEYNİR
AYRAN	
20.08.2024	İÇERİĞİ
ŞİFA ÇORBA	YOĞURT-TAVUK-UN-YUMURTA-ŞEHİRİYE-LİMON-BAHARAT
İZMİR KÖFTE	ET-PATATES-DOMATES-BİBER- SALÇA-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
ZEYBEK PİLAVI	PİRİNÇ-BEZELYE-HAVUÇ-DEREOTU-BAHARAT
MEYVE	
21.08.2024	İÇERİĞİ
ŞARK ÇORBA	YEŞİL MERCİMEK-ERİŞTE-YOĞURT-YUMURTA-UN-BAHARAT
KÖRİ SOSLU TAVUK	TAVUK-SOĞAN-BİBER-KÖRİ-KREMA-SARIMSAK-BAHARAT
PENNE ARABİATTA	DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-FESLEĞEN-MAKARNA-BAHARAT
KOMPOSTO	KURU MEYVE-ŞEKER

22.08.2024	İÇERİĞİ
ŞEHİRİYE ÇORBA	UN-SALÇA-ŞEHİRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT
ETLİ BEZELYE	ET-BEZELYE-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT
HAVUÇ TARATOR	HAVUÇ - YOĞURT-ZEYTİN YAĞI
23.08.2024	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBA	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ÇOBAN KAVURMA	ET-SOĞAN-SARIMSAK-DOMATES-BİBER-BAHARAT
MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-MISIR-TEREYAĞ
FIRIN SÜTLAÇ	SÜT-ŞEKER-PİRİNÇ-BUĞDAY NİŞASTASI-VANİLYA
26.08.2024	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBA	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT
ALİ NAZİK	ET-PATLICAN-DOMATES-BİBER-YOĞURT-BAHARAT-DEREOTU-BAHARAT
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT
MEYVE	
27.08.2024	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBA	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
KÖYLÜM TAVUK	TAVUK-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT
SPAGETTİ BOLONEZ	DOMATES-SOĞAN-SARIMSAK-KIYMA-SALÇA-MAKARNA-BAHARAT
LİMONATA	
28.08.2024	İÇERİĞİ
AYRAN AŞI ÇORBA	YARMA-MISIR-YOĞURT-TAZE NANE
ORMAN KEBABI	ET-BEZELYE-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
BUHARA PİLAVI	PİRİNÇ-ET-ÇAM FISTIĞI-HAVUÇ-MAYDANOZ-BAHARAT
TULUMBA	UN-YUMURTA-YOĞURT-ŞEKER

29.08.2024	İÇERİĞİ
MANTAR ÇORBA	MANTAR-UN-SÜT-KREMA-DERE OTU-BAHARAT
SEBZELİ FINDIK KÖFTE	ET-PATATES-DOMATES-BİBER- SALÇA-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
KUSKUS PİLAVI	KUSKUS MAKARNA-TEREYAĞ-BAHARAT
YOĞURT	