



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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ 02.12.2024-31.12.2024 TARİHLERİ ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ (GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)									
02.12.2024	Kalori	03.12.2024	Kalori	04.12.2024	Kalori	05.12.2024	Kalori	06.12.2024	Kalori
EZOĞELİN ÇORBASI	256	MERCİMEK ÇORBASI	213	TARHANA ÇORBASI	145	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	DOMATES ÇORBASI	159
EKŞLİ KÖFTE	349	HÜNKARBEGENDİ	325	İŞKİLIP DOLMA	606	KAŞARLI SEBZELİ BAGET	551	KUZU TANDIR	255
İSPANAKLI KOL BÖREĞİ	366	BULGUR PİLAVI	314	BARBUNYA PİLAKI	336	DOMATES SOSLU MAKARNA	311	İÇ PİLAV	354
MEYVE		TRİLECE	323	ÇACIK	147	HAVUÇ TARATOR	153	AYRAN	76
TOPLAM KALORİ	971	TOPLAM KALORİ	1172	TOPLAM KALORİ	1234	TOPLAM KALORİ	1172	TOPLAM KALORİ	844
09.12.2024	Kalori	10.12.2024	Kalori	11.12.2024	Kalori	12.12.2024	Kalori	13.12.2024	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	213	MISIR ÇORBASI	163	EZOĞELİN ÇORBA	256	YAYLA ÇORBASI	140	DOMATES ÇORBASI	159
İZMİR KÖFTE	192	TAS KEBABI	314	MEVSİM BALIĞ/GARNİTÜR	495	TAVUK ROTİ	208	KUZU TANDIR	419
BULGUR PİLAVI	314	PİRİNÇ PİLAVI	336	PORTAKALLI KEREVİZ	221	GÜL BÖREĞİ	449	PİRİNÇ PİLAVI	336
TULUMBA	284	AKDENİZ SALATA	150	TAHİN HELYASI	190	LAHANA SALATASI	144	AYRAN	76
TOPLAM KALORİ	1003	TOPLAM KALORİ	963	TOPLAM KALORİ	1162	TOPLAM KALORİ	941	TOPLAM KALORİ	920
16.12.2024	Kalori	17.12.2024	Kalori	18.12.2024	Kalori	19.12.2024	Kalori	20.12.2024	Kalori
SEHRİYE ÇORBA	163	TARHANA ÇORBASI	145	KÖY ÇORBASI	208	MERCİMEK ÇORBASI	213	YAYLA ÇORBASI	140
DANA BURGUNYON	380	ETLİ NOHUT	363	FIRIN TAVUK	515	ADYAMAN TAVA	418	PÜRELİ DANA ROSTO	414
LAHANA SARMA	218	MÜCEDDERE PİLAVI	309	PEYNİRLİ MAKARNA	396	BULGUR PİLAVI	314	ALI PAŞA PİLAVI	353
ELMA KOMPOSTOSU	148	ÇACIK	147	MEYVE		MEVSİM SALATA	83	BAKLAVA	348
TOPLAM KALORİ	992	TOPLAM KALORİ	964	TOPLAM KALORİ	1119	TOPLAM KALORİ	1028	TOPLAM KALORİ	1255
23.12.2024	Kalori	24.12.2024	Kalori	25.12.2024	Kalori	26.12.2024	Kalori	27.12.2024	Kalori
EZOĞELİN ÇORBASI	256	DOMATES ÇORBA	159	MERCİMEK ÇORBASI	213	YAYLA ÇORBASI	140	TARHANA ÇORBASI	145
ELBASAN TAVA	548	ARPA ŞEHRİYE GÜVEÇİ	398	ETLİ KURU FASULYE	392	TAVUK SOTE	307	ÇOBAN KAVURMA	355
BULGUR PİLAVI	314	ZEYTİNYAĞLI BAMYA	135	ŞEHRİYE PİRİNÇ PİLAVI	325	PESTO SOSLU MAKARNA	252	PİRİNÇ PİLAVI	336
LİMONATA	132	SAKIZLI MUHALLEBİ	259	ÇACIK	147	MISIRLI MARUL SALATASI	68	AYVA KOMPOSTOSU	205
TOPLAM KALORİ	1250	TOPLAM KALORİ	951	TOPLAM KALORİ	1077	TOPLAM KALORİ	767	TOPLAM KALORİ	1041
30.12.2024	Kalori	31.12.2024	Kalori						
ŞEHRİYE ÇORBASI	163	KÖZ BİBER ÇORBASI	105						
BOHÇA KEBABI	345	KÖFTELİ PATLİCAN DİZME	693						
ÇİĞ KÖFTE	313	PİRİNÇ PİLAVI	336						
AYRAN	76	MEYVE							
TOPLAM KALORİ	897	TOPLAM KALORİ	1134						

Temininde güçlük çekilen gıda maddelerinde değişiklik yapılabilir.

Faruk CEYLAN  
Aşçısı

Aslı ÖZLÜ  
Gıda Mühendisi

Gökhan SAYGIVER  
Şef

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

Muhsin UÇ  
Başmüdür Yardımcısı

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ	
02.12.2024	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
EKŞİLİ KÖFTE	ET-PİRİNÇ-YOGURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
İSPANAKLI KOL BÖREĞİ	İSPANAK-YUMURTA-TUZ-UN
MEYVE	
03.12.2024	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
HÜNKARBEGENDİ	SÜT-PATLICAN-UN-DANA ETİ-BİBER-DOMATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
TRİLEÇE	SÜT-YUMURTA-UN ŞEKER-KREMA
04.12.2024	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
İSKİLİP DOLMA	PIRİNÇ-SOĞAN-ET-TEREYAG-TUZ-BAHARAT-SU
BARBUNYA PİLAKİ	BARBUNYA-PATATES-HAVUÇ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-ZEYTİNYAĞI-SALÇA
CACIK	YOGURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
05.12.2024	İÇERİĞİ
ŞEHİRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHİRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
KAŞARLI SEBZELİ BAGET	TAVUK ETİ-DOMATES-SALÇA-BİBER-KAŞAR PEYNİRİ-TUZ-BAHARAT-YAĞ
DOMATES SOSLU MAKARNA	DOMATES-MAKARNA-YAĞ-TUZ
HAVUÇ TARATOR	HAVUÇ-SUZME YOGURT-TUZ-ZEYTİNYAĞI
06.12.2024	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
KUZU TANDIR	KUZU-SOĞAN-KARABİBER
İÇ PİLAV	PIRİNÇ-KUŞ ÜZÜMÜ-ÇAM FİSTİK-SİVİYAĞ-DEREOTU-BAHARAT
AYRAN	
09.12.2024	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
İZMİR KÖFTE	DANA ETİ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT-SİVİYAĞ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
TULUMBA	UN-YUMURTA-YOGURT-ŞEKER
10.12.2024	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
TAŞ KEBABİ	DANA ETİ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT-TEREYAG-SİVİYAĞ
PIRİNÇ PİLAVI	PIRİNÇ-SİVİYAĞ-TEREYAG-TUZ
AKDENİZ SALATA	
11.12.2024	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
MEVSİM BALIK GARNİTÜR	MEVSİM BALIK-ROKA-LİMON
PORTAKALLI KEREVİZ	KEREVİZ-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-YAĞ-LİMON-PORTAKAL SUYU-TUZ-SU-UN
TAHİN HELVASI	
12.12.2024	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PIRİNÇ-YOGURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
TAVUK ROTİ	TAVUK BAGET-PATATES-DOMATES-BİBER-SALÇA-BAHARAT-SİVİYAĞ-TEREYAG
GÜL BÖREĞİ	PEYNİR-YUMURTA-TUZ-UN
LAHANA SALATASI	LAHANA-HAVUÇ-MISIR-DEREOTU-MAYONEZ-SUZME YOGURT-LİMON SUYU-TUZ-TOZ ŞEKER-SİRKE
13.12.2024	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
DÖNER	DANA ETİ
PIRİNÇ PİLAVI	PIRİNÇ-SİVİYAĞ-TEREYAG-TUZ
AYRAN	
16.12.2024	İÇERİĞİ
ŞEHİRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHİRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
DANA BURGUNYON	DANA ETİ-HAVUÇ-MANTAR-KURU SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-TEREYAG-SİVİYAĞ-TUZ
LAHANA SARMA	LAHANA-PIRİNÇ-ZEYTİNYAĞI-DOMATES-SOĞAN-SALÇA-BAHARAT
ELMA KOMPOSTOSU	ELMA-TOZ ŞEKER
17.12.2024	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
ETLİ NOHUT	NOHUT-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
MÜCEDDERE PİLAVI	Y. MERCİMEK-BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
CACIK	YOGURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
18.12.2024	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBASI	YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-UN-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT
FİRİN TAVUK	TAVUK-SİVİYAĞ-SALÇA-BAHARAT
PEYNİRLİ MAKARNA	TULUM PEYNİRİ-MAKARNA-YAĞ-TUZ
MEYVE	
19.12.2024	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ADYAMAN TAVA	DANA ETİ-SOĞAN-SARIMSAK-BİBER-DOMATES-PATATES-YAĞ-TUZ-BAHARAT
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-TUZ-BAHARAT-SALÇA
MEVSİM SALATA	
20.12.2024	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PIRİNÇ-YOGURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
PÜRELİ DANA ROSTO	DANA ETİ-DOMATES SALÇASI-BİBER SALÇASI-PATATES-SİVİYAĞI
ALİ PAŞA PİLAVI	PIRİNÇ-ÇAM FİSTİĞİ-KUŞ ÜZÜMÜ-SALÇA-BAHARAT
BAKLAVA	UN-YUMURTA-SİVİ YAĞ-TUZ-NİŞASTA-ŞEKER-LİMON SUYU-CEVİZ
23.12.2024	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
ELBASAN TAVA	ET-YUMURTA-UN-SÜT-TEREYAG-KAŞAR-SİVİYAĞ-TUZ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
LİMONATA	
24.12.2024	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
ARPA ŞEHİRİYE GÜVEÇİ	ŞEHİRİYE-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
ZEYTİNYAĞLI BAMYA	BAMYA-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-DOMATES-TUZ-TOZ ŞEKER-LİMON SUYU-SU
SAKIZLI MUHALLEBİ	SÜT-NİŞASTA-TOZ ŞEKER-DAMLAK SAKIZI
25.12.2024	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ETLİ KURU FASULYE	KURU FASULYE-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PIRİNÇ-ŞEHİRİYE-SİVİYAĞ-TEREYAG-TUZ
CACIK	YOGURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
26.12.2024	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PIRİNÇ-YOGURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
TAVUK SOTE	TAVUK-DOMATES-BİBER-BAHARAT-SİVİYAĞ-TEREYAG
PESTO SOSLU MAKARNA	ÇAM FİSTİĞİ-FESLEĞEN-SARIMSAK-MAKARNA
MISIRLI MARUL SALATASI	MISIR-MARUL-ZEYTİNYAĞI-LİMON-TUZ
27.12.2024	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
ÇOBAN KAVURMA	DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PIRİNÇ PİLAVI	PIRİNÇ-SİVİYAĞ-TEREYAG-TUZ
AYVA KOMPOSTOSU	AYVA-ŞEKER-SU
30.12.2024	İÇERİĞİ
ŞEHİRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHİRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
BOHÇA KEBABİ	DANA ETİ-SOĞAN-DOMATES-BİBER-BEZELYE-UN-SÜT-TEREYAG-YUMURTA-BAHARAT
ÇİĞ KÖFTE	İNCE BULGUR-SOĞAN-SALÇA-YAĞ-LİMON-NAR EKŞİSİ-ISOT-BAHARAT
AYRAN	
31.12.2024	İÇERİĞİ
KÖZ BİBER ÇORBASI	KAPYA BİBER-UN-SÜT-KREMA-SALÇA-TEREYAG-BAHARAT
KÖFTELİ PATLICAN DİZME	DANA ETİ-PATLICAN-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-YAĞ-TUZ
PIRİNÇ PİLAVI	PIRİNÇ-SİVİYAĞ-TEREYAG-TUZ
MEYVE	