

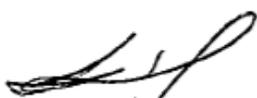
ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ

AYLIK YEMEK LİSTESİ

(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)

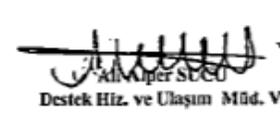
| Doküman Adı | | Aylık Yemek Listesi | | Revizyon Tarihi | | 17.04.2025 | | Revizyon No | | 1 | |
|---|--------|-------------------------|--------|--------------------------|--------|----------------------------|--------|-----------------------|--------|----------------|--------|
| Doküman No | | Baş Yayın Tarihi | | Revizyon Tarihi | | 17.04.2025 | | Revizyon No | | 1 | |
| ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ | | | | | | | | | | | |
| (01.12.2025) | Kalori | (02.12.2025) | Kalori | (03.12.2025) | Kalori | (04.12.2025) | Kalori | (05.12.2025) | Kalori | (06.12.2025) | Kalori |
| MERCİMEK ÇORBASI | 213 | TARHANA ÇORBASI | 145 | DEREOTLU KABAK ÇORBASI | 115 | YAYLA ÇORBASI | 140 | EZOĞELİN ÇORBASI | 256 | ORMAN KEBABI | 316 |
| ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI | 325 | ET KÖFTE | 338 | ETLİ KURU FASÜLYE | 392 | FIRINDA TAVUK BAĞET | 514 | ÇÖKERTME KEBABI | 419 | AYRAN | 76 |
| TOPLAM KALORİ | 930 | CEVİZLİ ERİŞTE | 363 | ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI | 321 | DOMATES SOSLU MAKARNA | 311 | KARIŞIK SEBZE | 167 | TOPLAM KALORİ | 1393 |
| | | KEŞKÜL | 217 | TURŞU | 36 | ÇOBAN SALATA | 87 | ŞAMBALI TATLISI | 551 | | |
| | | TOPLAM KALORİ | 1063 | TOPLAM KALORİ | 864 | TOPLAM KALORİ | 1052 | TOPLAM KALORİ | 1393 | | |
| (08.12.2025) | Kalori | (09.12.2025) | Kalori | (10.12.2025) | Kalori | (11.12.2025) | Kalori | (12.12.2025) | Kalori | (13.12.2025) | Kalori |
| KARALAHANA ÇORBASI | 204 | KÖY ÇORBASI | 208 | KREMALI MANTAR ÇORBASI | 141 | DOMATES ÇORBASI | 159 | ISPAK ÇORBASI | 92 | ELBRASAN TAVA | 548 |
| BALIK | 496 | KIŞ TÜRLÜSÜ | 245 | TAVUK PİRZOLA | 623 | ETLİ NOHUT | 363 | SAFRANLI PİLAV | 336 | TIRAMİSU | 273 |
| ROKA SALATASI | 52 | PIRİNÇ PİLAVI | 336 | NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA | 400 | BULGUR PİLAVI | 314 | TOPLAM KALORİ | 1249 | | |
| TAHİN HELVA | 190 | CACIK | 147 | TEL KADAYIF | 445 | PEMBE SULTAN | 139 | | | | |
| TOPLAM KALORİ | 942 | TOPLAM KALORİ | 936 | TOPLAM KALORİ | 1609 | TOPLAM KALORİ | 975 | | | | |
| (15.12.2025) | Kalori | (16.12.2025) | Kalori | (17.12.2025) | Kalori | (18.12.2025) | Kalori | (19.12.2025) | Kalori | (20.12.2025) | Kalori |
| MISIR ÇORBASI | 163 | TUTMAÇ ÇORBASI | 129 | TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBA | 145 | KREMALI SEBZE ÇORBASI | 118 | MERCİMEK ÇORBASI | 213 | İSLİM KEBABI | 581 |
| ŞEHRİYE GÜVEC | 350 | SEBZELİ KÖFTE | 263 | KIYMALI KARNABAHAAR | 184 | FIRINDA TAVUK BÜT | 710 | PIRİNÇ PİLAVI | 336 | AYVA TATLISI | 221 |
| ZEYTİNYAĞLI TAZE FASÜLYE | 179 | ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI | 325 | MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI | 315 | SOSLU MAKARNA | 285 | TOPLAM KALORİ | 1351 | | |
| ELMA KOMPOSTOSU | 129 | MANTAR CILBIR | 162 | KADAYIFLI MUHALLEBİ | 199 | GAVURDAĞI SALATA | 273 | | | | |
| TOPLAM KALORİ | 821 | TOPLAM KALORİ | 879 | TOPLAM KALORİ | 843 | TOPLAM KALORİ | 1386 | | | | |
| (22.12.2025) | Kalori | (23.12.2025) | Kalori | (24.12.2025) | Kalori | (25.12.2025) | Kalori | (26.12.2025) | Kalori | (27.12.2025) | Kalori |
| EZOĞELİN ÇORBASI | 256 | TARHANA ÇORBASI | 145 | YARMA ÇORBASI | 135 | FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBASI | 159 | MAHLUTA ÇORBASI | 203 | DANA ROSTO | 415 |
| TAS KEBABI | 314 | ARNAVUT CİĞER | 329 | TAVUKLU SULTAN KEBABI | 578 | MANTI | 595 | HAVUÇLU PİRİNÇ PİLAVI | 353 | ICEBERG SALATA | 117 |
| NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI | 376 | ÇİĞ KÖFTE | 313 | PESTO SOSLU MAKARNA | 252 | ZEYTİNYAĞLI PIRASA | 174 | TOPLAM KALORİ | 1988 | | |
| TULUMBA TATLISI | 284 | AYRAN | 76 | OSMANLI ŞERBETİ | 115 | AŞURE | 378 | | | | |
| TOPLAM KALORİ | 1230 | TOPLAM KALORİ | 863 | TOPLAM KALORİ | 1080 | TOPLAM KALORİ | 1306 | | | | |
| (29.12.2025) | Kalori | (30.12.2025) | Kalori | (31.12.2025) | Kalori | | | | | | |
| MERCİMEK ÇORBASI | 213 | KÖZ BİBER ÇORBASI | 105 | SULTAN ÇORBASI | 186 | | | | | | |
| BALIK | 496 | KIYMALI ISPAK | 184 | İNEGÖL KÖFTE | 274 | | | | | | |
| MEVSİM SALATA | 83 | SOSLU MAKARNA | 285 | PIRİNÇ PİLAVI | 336 | | | | | | |
| UN HELVASI | 504 | YOĞURT | 138 | KABAK TATLISI | 333 | | | | | | |
| TOPLAM KALORİ | 1296 | TOPLAM KALORİ | 712 | TOPLAM KALORİ | 1129 | | | | | | |

Temininde güçlük çekilen gıda malzemelerinde değişiklik yapılabilir.


Ramazan EFE
Aşçibaşı


Tuba UÇAR
Gıda Mühendisi


Gülşah SAYGIVER
Şef


Adnan SÜCCU
Destek Hiz. ve Ulaşım Müd. V.


Fahrettin USTA
Başmüdür Yardımcısı

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ

| | |
|----------------------------|--|
| 1.12.2025 | İÇERİĞİ |
| MERCİMEK ÇORBASI | KIRMIZI MERCİMEK-KURU SOĞAN-TEREYAĞI-SIVIYAĞ-BAHARAT-TUZ-ET SUYU |
| ORMAN KEBABI | DANA ETİ-PATATES-BEZELYE-HAVUÇ-KURU SOĞAN-SALÇA-SIVI YAĞ-BAHARAT |
| ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI | ŞEHRİYE-PIRİNÇ-TEREYAĞI-SIVIYAĞ-ET SUYU |
| AYRAN | |
| 2.12.2025 | İÇERİĞİ |
| TARHANA ÇORBASI | TARHANA-UN-SALÇA-TEREYAĞ-NANE |
| ET KÖFTE | DANA ETİ-KURU SOĞAN-YUMURTA-GALETİ UNU-BAHARAT |
| CEVİZLİ ERİŞTE | ERİŞTE-TEREYAĞ-CEVİZ |
| KEŞKÜL | SÜT-NIŞASTA-BADEM-YUMURTA-TEREYAĞ-UN-ŞEKER |
| 3.12.2025 | İÇERİĞİ |
| DEREOTLU KABAK ÇORBASI | KABAK-DEREOTU-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-SÜT-UN-SIVI YAĞ-BAHARAT |
| ETLİ KURU FASÜLYE | DANA ETİ-KURU FASÜLYE-KURU SOĞAN-SALÇA-SIVIYAĞ |
| ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI | ŞEHRİYE-BULGUR-TEREYAĞI-SIVIYAĞ-ET SUYU |
| TURŞU | |
| 4.12.2025 | İÇERİĞİ |
| YAYLA ÇORBASI | PIRİNÇ-YOĞURT-YUMURTA-UN-TEREYAĞI-NANE |
| FIRINDA TAVUK BAĞET | TAVUK-BAHARAT-SIVIYAĞ |
| DOMATES SOSLU MAKARNA | MAKARNA-DOMATES-SALÇA-SIVIYAĞ-BAHARAT-KURU SOĞAN |
| ÇOBAN SALATA | |
| 5.12.2025 | İÇERİĞİ |
| EZOĞELİN ÇORBASI | KIRMIZI MERCİMEK-PIRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-TEREYAĞI-UN-BAHARAT-ET SUYU |
| ÇÖKERTME KEBABI | DANA ETİ-PATATES-KURU SOĞAN-YEŞİL BİBER-DOMATES-SIVIYAĞ-SALÇA-YOĞURT |
| KARIŞIK SEBZE | BROKOLİ-KARNABAHAH-HAVUÇ-KAPYA BİBER-ZEYTİNYAĞI-SARIMSAK |
| ŞAMBALI TATLISI | İRMİK-SÜT-YOĞURT-ŞEKER-BADEM |
| 8.12.2025 | İÇERİĞİ |
| KARALAHANA ÇORBASI | KARALAHANA-BARBUNYA-MISIR-SOĞAN-UN-SIVIYAĞ-TEREYAĞI-ET SUYU-SÜT-BAHARAT |
| BALIK | BALIK-UN-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| ROKA SALATASI | ROKA-TURP-ZEYTİNYAĞI-LİMON-SARIMSAK |
| TAHİN HELVA | |
| 9.12.2025 | İÇERİĞİ |
| KÖY ÇORBASI | YEŞİL MERCİMEK-BULGUR-SALÇA-ERİŞTE-TUZ-BAHARAT-ET SUYU |
| KIŞ TÜRLÜSÜ | DANA ETİ-PATLİCAN-PATATES-TAZE FASÜLYE-BİBER-DOMATES-KURU SOĞAN-SARIMSAK-SIVIYAĞ-SALÇA |
| PIRİNÇ PİLAVI | PIRİNÇ-TEREYAĞI-SIVIYAĞ |
| CACIK | SALATALIK-YOĞURT-KURU NANE-SIVIYAĞ |
| 10.12.2025 | İÇERİĞİ |
| KREMALI MANTAR ÇORBASI | MANTAR-KREMA-SÜT-YUMURTA-KURU SOĞAN-UN |
| TAVUK PIRZOLA | TAVUK-BAHARAT-SIVIYAĞ |
| NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA | MAKARNA-DOMATES-SALÇA-SIVIYAĞ-BAHARAT-KURU SOĞAN-FESLEĞEN |
| TEL KADAYIF | KADAYIF-CEVİZ-TEREYAĞI-ŞEKER |
| 11.12.2025 | İÇERİĞİ |
| DOMATES ÇORBASI | DOMATES-SALÇA-SÜT-KREMA-ET SUYU-TEREYAĞ |
| ETLİ NOHUT | NOHUT-DANA ETİ-SALÇA-KURU SOĞAN-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| BULGUR PİLAVI | BULGUR-TEREYAĞ-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| PEMBE SULTAN | PANCAR-SÜZME YOĞURT-SARIMSAK |
| 12.12.2025 | İÇERİĞİ |
| İSPANAK ÇORBASI | İSPANAK-UN-SIVIYAĞ-SALÇA-ET SUYU-BAHARAT |
| ELBASAN TAVA | DANA ETİ-TEREYAĞI-KAŞAR PEYNİRİ-SÜT-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| SAFRANLI PİLAV | PIRİNÇ-TEREYAĞI-SIVIYAĞ-SAFRAN |
| TİRAMİSU | KEDİDLİ BİSKÜVİ-SÜT-LABNE PEYNİRİ-KAHVE-KAKAO-UN-NIŞASTA-TEREYAĞI |
| 15.12.2025 | İÇERİĞİ |
| MISIR ÇORBASI | MISIR-KREMA-SÜT-UN-DEREOTU |
| ŞEHRİYE GÜVEÇ | DANA ETİ-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SALÇA-SIVIYAĞ |
| ZEYTİNYAĞLI TAZE FASÜLYE | TAZE FASÜLYE-DOMATES-BİBER-ZEYTİNYAĞI-KURU SOĞAN |
| ELMA KOMPOSTOSU | ELMA-ŞEKER |
| 16.12.2025 | İÇERİĞİ |
| TUTMAÇ ÇORBASI | ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-KURU SOĞAN-SALÇA-TEREYAĞI-NANE-ET SUYU |
| SEBZELİ KÖFTE | DANA ETİ- KURU SOĞAN-BAHARAT-GALETİ UNU-PATATES-BEZELYE-DOMATES-YEŞİL BİBER-SIVIYAĞ |
| ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI | ŞEHRİYE-PIRİNÇ-TEREYAĞI-SIVIYAĞ-ET SUYU |
| MANTAR CILBIR | YOĞURT-MANTAR-SIVIYAĞ-SARIMSAK |
| 17.12.2025 | İÇERİĞİ |
| TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBA | YOĞURT-UN-ŞEHRİYE-BİBER-BAHARAT-TEREYAĞI |
| KIYMALI KARNABAHAH | DANA ETİ-KARNABAR-KURU SOĞAN-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ |
| MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI | YEŞİL MERCİMEK-BULGUR-TEREYAĞI-SIVIYAĞ |
| KADAYIFLI MUHALLEBİ | TEL KADAYIF-SÜT-UN-NIŞASTA-YUMURTA-ŞEKER-CEVİZ-TEREYAĞI |
| 18.12.2025 | İÇERİĞİ |
| KREMALI SEBZE ÇORBASI | KABAK-HAVUÇ-PATATES-KREMA-UN-DEREOTU-YUMURTA-YOĞURT-TEREYAĞI-SIVIYAĞI |
| FIRINDA TAVUK BUT | TAVUK-BAHARAT-SIVIYAĞ |
| SOSLU MAKARNA | MAKARNA-SALÇA-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| GAVURDAĞI SALATA | DOMATES-SALATALIK-BİBER-KURU SOĞAN-MAYDANOZ-CEVİZ-NAR EKŞİSİ |
| 19.12.2025 | İÇERİĞİ |
| MERCİMEK ÇORBASI | KIRMIZI MERCİMEK-KURU SOĞAN-TEREYAĞI-SIVIYAĞ-BAHARAT-TUZ-ET SUYU |
| İSLİM KEBABI | DANA ETİ-PATLİCAN-SIVIYAĞ-KURU SOĞAN-BAHARAT-GALETİ UNU-YUMURTA-SALÇA |
| PIRİNÇ PİLAVI | PIRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ |
| AYVA TATLISI | AYVA-ŞEKER-KAYMAK-TARÇIN-KARANFİL-CEVİZ |
| 22.12.2025 | İÇERİĞİ |
| EZOĞELİN ÇORBASI | KIRMIZI MERCİMEK-PIRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-TEREYAĞI-UN-BAHARAT-ET SUYU |
| TAS KEBABI | DANA ETİ-KURU SOĞAN-SALÇA-PATATES-UN-SIVIYAĞ |
| NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI | NOHUT-PIRİNÇ-TEREYAĞI-SIVIYAĞ |
| TULUMBA TATLISI | UN-YOĞURT-ŞEKER-KABARTMA TOZU |
| 23.12.2025 | İÇERİĞİ |
| TARHANA ÇORBASI | TARHANA-UN-SALÇA-TEREYAĞ-NANE |
| ARNAVUT CİĞER | DANA CİĞER-KURU SOĞAN-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| ÇİĞ KÖFTE | BULGUR-DOMATES-KURU SOĞAN-SARIMSAK-SIVIYAĞ-NAR EKŞİSİ-BAHARAT-SALÇA-MAYDANOZ |
| AYRAN | |
| 24.12.2025 | İÇERİĞİ |
| YARMA ÇORBASI | NOHUT-BUĞDAY-YOĞURT-YUMURTA-UN |
| TAVUKLU SULTAN KEBABI | TAVUK-PATATES-BEZELYE-HAVUÇ-KURU SOĞAN-BAHARAT-SIVIYAĞ-YUFKA-SÜT-KAŞAR PEYNİRİ |
| PESTO SOSLU MAKARNA | ÇAM FISTIĞI-FESLEĞEN-MAKARNA-SARIMSAK |
| OSMANLI ŞERBETİ | HİBİSKUS-TARÇIN-KARANFİL-ŞEKER |
| 25.12.2025 | İÇERİĞİ |
| FESLEĞENLİ DOMATES ÇORBASI | DOMATES-SALÇA-SÜT-KREMA-ET SUYU-TEREYAĞ-FESLEĞEN |
| MANTI | MANTI-SALÇA-YOĞURT-SARIMSAK-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| ZEYTİNYAĞLI PIRASA | PIRASA-PIRİNÇ-HAVUÇ-SALÇA-ZEYTİNYAĞI |
| AŞURE | KURU FASÜLYE-NOHUT-PIRİNÇ-BULGUR-FINDIK-KAYISI-KURU ÜZÜM-İNCİR-TARÇIN-CEVİZ-ŞEKER |
| 26.12.2025 | İÇERİĞİ |
| MAHLUTA ÇORBASI | KIRMIZI MERCİMEK-PIRİNÇ-BULGUR-SÜT-UN |
| DANA ROSTO | DANA ETİ-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ-PATATES |
| HAVUÇLU PİRİNÇ PİLAVI | HAVUÇ-PIRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ |
| ICEBERG SALATA | ICEBERG-MARUL-DOMATES-SALATALIK-ZEYTİNYAĞI-LİMON |
| 29.12.2025 | İÇERİĞİ |
| MERCİMEK ÇORBASI | KIRMIZI MERCİMEK-KURU SOĞAN-TEREYAĞI-SIVIYAĞ-BAHARAT-TUZ-ET SUYU |
| BALIK | BALIK-UN-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| MEVSİM SALATA | MARUL-DOMATES-HAVUÇ-SALATALIK-TANE NANE-MAYDANOZ-LİMON-ZEYTİNYAĞI |
| UN HELVASI | UN-ŞEKER-TEREYAĞI-SIVIYAĞ |
| 30.12.2025 | İÇERİĞİ |
| KÖZ BİBER ÇORBASI | KAPYA BİBER-UN-SALÇA-TEREYAĞI-SIVIYAĞ-ET SUYU |
| KIYMALI İSPANAK | DANA ETİ-İSPANAK-KURU SOĞAN-SALÇA-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| SOSLU MAKARNA | MAKARNA-SALÇA-SIVIYAĞ-BAHARAT |
| YOĞURT | |
| 31.12.2025 | İÇERİĞİ |
| SULTAN ÇORBASI | SÜT-KREMA-HAVUÇ-TAVUK-UN-KURU SOĞAN-ZENCEFİL |
| İNEGÖL KÖFTE | DANA ETİ-KURU SOĞAN-YUMURTA-GALETİ UNU-BAHARAT-SALÇA |
| PIRİNÇ PİLAVI | PIRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ |
| KABAK TATLISI | BALKABAĞI-ŞEKER-KARANFİL-TARÇIN-CEVİZ-TAHİN |