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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ
SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ
01.10.2024-31.10.2024 TARİHLERİ EKİM AYI YEMEK LİSTESİ
(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)

		01.10.2024	Kalori	02.10.2024	Kalori	03.10.2024	Kalori	04.10.2024	Kalori
		MERCİMEK ÇORBASI	213	KÖZ DOMATES ÇORBASI	159	KÖY ÇORBASI	208	YAYLA ÇORBASI	140
		ETLİ KURU FASULYE	392	YOĞURTLU MANTI	595	TAVUK ROTİ	689	MACAR GULAŞ	385
		PİRİNÇ PİLAVI	336	YAPRAK SARMA	274	BULGUR PİLAVI	336	FIRIN MAKARNA	373
		CACIK	147	SUPANGLE	288	PATLICAN SALATASI	157	ELMA KOMPOSTOSU	148
		TOPLAM KALORİ	*1088*	*TOPLAM KALORİ*	*1316*	*TOPLAM KALORİ*	*1390*	*TOPLAM KALORİ*	*1046*
07.10.2024	Kalori	08.10.2024	Kalori	09.10.2024	Kalori	10.10.2024	Kalori	11.10.2024	Kalori
MERCİMEK ÇORBA	213	ŞEFİN ÇORBASI	214	TARHANA ÇORBASI	145	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	EZOGELİN ÇORBASI	256
TAS KEBABI	314	KADINBUDU KÖFTE	498	MANTARLI TAVUK SOTE	373	ETLİ TÜRLÜ	245	KUZU TANDIR	255
PİRİNÇ PİLAVI	336	DOMATES SOSLU MAKARNA	311	GÖKKUŞAĞI PİLAVI	343	TEPSİ BÖREĞİ	495	BULGUR PİLAVI	314
MEYVE		HAVUÇ TARATOR	153	ŞEKERPARE	317	OSMANLI ŞERBETİ	115	AYRAN	76
TOPLAM KALORİ	*863*	*TOPLAM KALORİ*	*1176*	*TOPLAM KALORİ*	*1178*	*TOPLAM KALORİ*	*1018*	*TOPLAM KALORİ*	*991*
14.10.2024	Kalori	15.10.2024	Kalori	16.10.2024	Kalori	17.10.2024	Kalori	18.10.2024	Kalori
AYRAN AŞI ÇORBA	156	KÖZ DOMATES ÇORBASI	159	YAYLA ÇORBASI	140	MISIR ÇORBASI	163	EZOGELİN ÇORBASI	256
PÜRELİ KEBAP	251	BEYTİ SARMA	392	BARBEKÜ SOSLU TAVUK	226	PATLICAN MUSAKKA	578	ARNAVUT CİĞERİ/GARNİTÜR	529
MELEK PİLAVI	326	BULGUR PİLAVI	314	TORTELLİNİ	306	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	326	İÇ PİLAV	354
TULUMBA	284	MEYVE		ÇOBAN SALATA	87	CACIK	147	MEYVE	
TOPLAM KALORİ	*1017*	*TOPLAM KALORİ*	*865*	*TOPLAM KALORİ*	*759*	*TOPLAM KALORİ*	*1214*	*TOPLAM KALORİ*	*1139*
21.10.2024	Kalori	22.10.2024	Kalori	23.10.2024	Kalori	24.10.2024	Kalori	25.10.2024	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	213	ŞARK ÇORBASI	205	KURULUŞ YILDÖNÜMÜ		EZOGELİN ÇORBASI	256	KÖZ BİBER ÇORBASI	105
ÇİFTLİK KEBAP	385	TAVUKLU ANTEP TAVA	206	ÖZEL		BALIK/GARNİTÜR	495	İSLİM KÖFTE	581
PEYNİRLİ MAKARNA	396	KUSKUS PİLAVI	247	MENÜSÜ		BARBUNYA PİLAKİ	336	PİRİNÇ PİLAVI	336
MEYVE		GAVURDAĞ SALATA	159			TAHİN HELVASI	190	AYRAN	76
TOPLAM KALORİ	*994*	*TOPLAM KALORİ*	*817*	*TOPLAM KALORİ*		*TOPLAM KALORİ*	*1277*	*TOPLAM KALORİ*	*1098*
28.10.2024	Kalori	29.10.2024	Kalori	30.10.2024	Kalori	31.10.2024	Kalori		
ŞEHRİYE ÇORBASI	163	CUHURİYET		MERCİMEK ÇORBASI	213	MANTAR ÇORBASI	141		
ALİ NAZİK	332	BAYRAMI		MİSKET KÖFTE	254	FIRIN BAGET	513		
MİLFÖY BÖREĞİ	314			ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	325	PATLICANLI BULGUR PİLAVI	308		
LİMONATA	132			TEL KADAYIF	445	AYRAN	76		
TOPLAM KALORİ	*941*	*TOPLAM KALORİ*		*TOPLAM KALORİ*	*1257*	*TOPLAM KALORİ*	*1038*		

Faruk CEYLAN — Aşçıbaşı
Aslı ÖZLÜ — Gıda Mühendisi
Şener ÇETİN — Şef
Hasan TUZLALIOĞLU — Destek Hizmetler Müdürü
Hüseyin UCA — Başmühendis Yardımcısı

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ

01.10.2024	**İÇERİĞİ**
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ETLİ KURU FASULYE	KURU FASÜLYE-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
02.10.2024	**İÇERİĞİ**
KÖZ DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
YOĞURTLU MANTI	MANTI-YOĞURT-SIVI YAĞ-TUZ-BAHARAT
YAPRAK SARMA	YAPRAK-PİRİNÇ-SOĞAN-SALÇA-FISTIK-BAHARAT-SIVIYAĞ
SUPANGLE	SÜT-NİŞASTA-TOZ ŞEKER-KAKAO-TEREYAĞ
03.10.2024	**İÇERİĞİ**
KÖY ÇORBASI	YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-UN-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT
TAVUK ROTİ	TAVUK BAGET-PATATES-DOMATES-BİBER-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
PATLICAN SALATASI	PATLICAN-KURU SOĞAN-DOMATES-SIVIYAĞ
04.10.2024	**İÇERİĞİ**
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
MACAR GULAŞ	DANA ETİ-ARPACIK SOĞAN-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
FIRIN MAKARNA	MAKARNA-KAŞAR-YUMURTA-TUZ-SIVI YAĞ-SÜT
ELMA KOMPOSTOSU	ELMA-TOZ ŞEKER
07.10.2024	**İÇERİĞİ**
MERCİMEK ÇORBA	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
TAS KEBABI	DANA ETİ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT-TEREYAĞ-SIVIYAĞ
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
MEYVE	
08.10.2024	**İÇERİĞİ**
ŞEFİN ÇORBASI	YOĞURT-SARIMSAK-ARPA SEHRİYE-TAVUK NANE-TEREYAĞ-SIVIYAĞ BAHARAT
KADINBUDU KÖFTE	KIYMA-PİRİNÇ-BAHARAT-UN-YUMURTA
DOMATES SOSLU MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-SIVI YAĞ-TUZ-BAHARAT
HAVUÇ TARATOR	HAVUÇ-SÜZME YOĞURT-TUZ-ZEYTİNYAĞI
09.10.2024	**İÇERİĞİ**
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
MANTARLI TAVUK SOTE	MANTAR-TAVUK-DOMATES-BİBER-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
GÖKKUŞAĞI PİLAVI	PİRİNÇ-HAVUÇ-MISIR-KAYISI-TUZ-SIVI YAĞ
ŞEKERPARE	UN-ŞEKER-İRMİK-VANİLYA-KABARTMA TOZU-YUMURTA-MARGARİN-FINDIK İÇİ-HİNDİSTAN CEVİZİ
10.10.2024	**İÇERİĞİ**
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
ETLİ TÜRLÜ	DANA ETİ-DOMATES-BİBER-PATLICAN-FASULYE-SOĞAN-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
TEPSİ BÖREĞİ	YUMURTA-TUZ-UN-PEYNİR
OSMANLI ŞERBETİ	HİBİSKUS-ADAÇAYI-KABUK TARÇIN-IHLAMUR-KARANFİL-TOZ ŞEKER
11.10.2024	**İÇERİĞİ**
EZOGELİN ÇORBA	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
KUZU TANDIR	KUZU-SOĞAN-KARABİBER
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
AYRAN	
14.10.2024	**İÇERİĞİ**
AYRAN AŞI ÇORBA	YARMA-MISIR-YOĞURT-TAZE NANE
PÜRELİ KEBAP	DANA ETİ-PATATES-BAHARAT-TEREYAĞ-SIVIYAĞ
MELEK PİLAVI	ŞEHRİYE-HAVUÇ-BEZELYE-TEREYAĞ-SIVIYAĞ-TUZ
TULUMBA	UN-YUMURTA-YOĞURT-ŞEKER
15.10.2024	**İÇERİĞİ**
KÖZ DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
BEYTİ SARMA	DANA ETİ-TUZ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
MEYVE	
16.10.2024	**İÇERİĞİ**
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
BARBEKÜ SOSLU TAVUK	TAVUK BAGET-BARBEKÜ SOSU-BAHARAT-SIVIYAĞ
TORTELLİNİ	UN-YUMURTA-TUZ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
ÇOBAN SALATA	DOMATES-SOĞAN-SALATALIK-MAYDANOZ-LİMON-TUZ-ZEYTİNYAĞI
17.10.2024	**İÇERİĞİ**
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
PATLICAN MUSAKKA	PATLICAN-DANA KIYMA-KURU SOĞAN-SALÇA-DOMATES-YEŞİL BİBER-KARABİBER-SARIMSAK-MAYDANOZ
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
18.10.2024	**İÇERİĞİ**
EZOGELİN ÇORBA	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
ARNAVUT CİĞERİ/GARNİTÜR	CİĞER-UN-SOĞAN-ICEBERG-PATATES-MAYDANOZ
İÇ PİLAV	PİRİNÇ-KUŞ ÜZÜMÜ-ÇAM FISTIK-SIVIYAĞ-DEREOTU-BAHARAT
MEYVE	
21.10.2024	**İÇERİĞİ**
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ÇİFTLİK KEBAP	DANA ETİ-PATLICAN-SOĞAN-SARIMSAK-DOMATES-BİBER-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ
PEYNİRLİ MAKARNA	MAKARNA-TULUM PEYNİRİ-LOR PEYNİRİ-SIVI YAĞ-TEREYAĞ-TUZ
MEYVE	
22.10.2024	**İÇERİĞİ**
ŞARK ÇORBASI	YOĞURT-YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
TAVUKLU ANTEP TAVA	TAVUK BUT-PATLICAN-PATATES-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT-TEREYAĞ-SIVIYAĞ
KUSKUS PİLAVI	KUSKUS-TUZ-ZEYTİNYAĞI-SIVIYAĞ
GAVURDAĞ SALATA	DOMATES-BİBER-SOĞAN-MAYDANOZ-ZEYTİNYAĞI-CEVİZ İÇİ-NAR EKŞİSİ-TUZ-SUMAK
23.10.2024	**İÇERİĞİ**
	KURULUŞ YILDÖNÜMÜ ÖZEL MENÜSÜ
24.10.2024	**İÇERİĞİ**
EZOGELİN ÇORBA	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
BALIK/GARNİTÜR	MEVSİM BALIK-ROKA-LİMON
BARBUNYA PİLAKİ	BARBUNYA-PATATES-HAVUÇ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-ZEYTİNYAĞI-SALÇA
TAHİN HELVASI	
25.10.2024	**İÇERİĞİ**
KÖZ BİBER ÇORBASI	KAPYA BİBER-UN-SÜT-KREMA-SALÇA-TEREYAĞ-BAHARAT
İSLİM KÖFTE	PATLICAN-DANA ETİ-DOMATES-BIBER-SALÇA-TEREYAĞ-SIVI YAĞ-SARIMSAK-TUZ-SARIMSAK
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
AYRAN	
28.10.2024	**İÇERİĞİ**
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
ALİ NAZİK	PATLICAN-DANA ETİ-DOMATES-BIBER-SALÇA-TEREYAĞ-SIVI YAĞ-SARIMSAK-TUZ-SARIMSAK
MİLFÖY BÖREĞİ	MİLFÖY-PEYNİR-YUMURTA
LİMONATA	
29.10.2024	**İÇERİĞİ**
	CUMHURİYET BAYRAMI
30.10.2024	**İÇERİĞİ**
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
MİSKET KÖFTE	DANA ETİ-BEZELYE-PATATES-BİBER-DOMATES-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
TEL KADAYIF	TEL KADAYIF-ŞEKER-CEVİZ-TEREYAĞI
31.10.2024	**İÇERİĞİ**
MANTAR ÇORBASI	MANTAR-UN-SIVIYAĞ-SÜT-KARABİBER-TUZ
FIRIN BAGET	FIRIN BAGET-PATATES-DOMATES-HAVUÇ-SIVI YAĞ-TUZ
PATLICANLI BULGUR PİLAVI	BULGUR-PATLICAN-KURU SOĞAN-TUZ-SIVI YAĞ-PULBİBER
AYRAN	