



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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ

01.09.2024-30.09.2024 TARİHLERİ EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ



02.09.2024	Kalori	03.09.2024	Kalori	04.09.2024	Kalori	05.09.2024	Kalori	06.09.2024	Kalori
ŞEHRİYE ÇORBASI	163	EZOĞELİN ÇORBASI	256	MISIR ÇORBASI	163	MERCİMEK ÇORBASI	213	KÖZ DOMATES ÇORBASI	159
HÜNKAR BEĞENDİ	325	PİLİÇ TOPKAPI	519	SEBZELİ KÖFTE	263	ETLİ NOHUT	363	ÇÖKERTME KEBABI	419
BULGUR PİLAVI	314	SEBZE ŞÖLENİ	167	PESTO SOSLU MAKARNA	252	PİRİNÇ PİLAVI	336	YAPRAK SARMA	274
TULUMBA	284	HAYDARI	117	LİMONATA	132	CACIK	147	OSMANLI ŞERBETİ	115
TOPLAM KALORİ	1086	TOPLAM KALORİ	1059	TOPLAM KALORİ	810	TOPLAM KALORİ	1059	TOPLAM KALORİ	967
09.09.2024	Kalori	10.09.2024	Kalori	11.09.2024	Kalori	12.09.2024	Kalori	13.09.2024	Kalori
YAYLA ÇORBASI	140	MERCİMEK ÇORBASI	213	SULTAN ÇORBASI	186	SEBZE ÇORBASI	117	ŞEHRİYE ÇORBASI	163
ETLİ GÜVEÇ	234	TAVUK FAJİTA	436	ORMAN KEBAP	316	KADINBUDU KÖFTE/TURŞU	498	ÇOBAN KAVURMA	355
BULGUR PİLAVI	314	SPAGETTİ BOLONEZ	400	PİRİNÇ PİLAVI	336	ÇİĞ KÖFTE	313	BULGUR PİLAVI	314
MEYVE		KADAYIFLI MUHALLEBİ	199	CACIK	147	AYRAN	64	FIRIN SÜTLAÇ	306
TOPLAM KALORİ	688	TOPLAM KALORİ	1248	TOPLAM KALORİ	985	TOPLAM KALORİ	992	TOPLAM KALORİ	1138
16.09.2024	Kalori	17.09.2024	Kalori	18.09.2024	Kalori	19.09.2024	Kalori	20.09.2024	Kalori
YÜKSÜK ÇORBASI	208	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	KÖY ÇORBA	208	MERCİMEK ÇORBASI	213	KÖZ DOMATES ÇORBASI	159
EKŞİLİ KÖFTE	349	ETLİ KURU FASULYE	392	TAVUKLU ŞEHZADE KEBABI	362	ARNAVUT ÇİĞERİ/GARNİTÜR	529	KUZU TANDIR	255
TEPSİ BÖREĞİ	410	PİRİNÇ PİLAVI	336	DOMATES SOSLU MAKARNA	311	ALİ PAŞA PİLAVI	353	İÇ PİLAV	354
LİMONATA	132	CACIK	147	AYRAN	64	TRİLECE	323	AYRAN	64
TOPLAM KALORİ	1099	TOPLAM KALORİ	1038	TOPLAM KALORİ	945	TOPLAM KALORİ	1418	TOPLAM KALORİ	832
23.09.2024	Kalori	24.09.2024	Kalori	25.09.2024	Kalori	26.09.2024	Kalori	27.09.2024	Kalori
ŞİFA ÇORBASI	121	EZOĞELİN ÇORBASI	256	TARHANA ÇORBASI	145	TUTMAÇ ÇORBASI	129	AYRAN AŞI ÇORBASI	156
PARMAK KEBABI	285	ANKARA TAVA	349	FIRINDA TAVUK	515	ELBASAN TAVA	548	PÜRELİ DANA ROSTO	414
ŞEHRİVELİ PİRİNÇ PİLAVI	368	PANCAR SALATASI	195	KARIŞIK KIZARTMA	306	BULGUR PİLAVI	314	BROKOLİ SALATASI	167
MEYVE		REVANİ	500	YOGURT	138	GAVURDAĞ SALATA	159	ŞÖBİYET	261
TOPLAM KALORİ	774	TOPLAM KALORİ	1300	TOPLAM KALORİ	1104	TOPLAM KALORİ	1150	TOPLAM KALORİ	998
30.09.2024	Kalori								
DOVGA ÇORBA	178								
ARPA ŞEHRİYE GÜVECİ	398								
MİLFÖY	314								
AYRAN	64								
TOPLAM KALORİ	954								

Temininde güçlük çekilen gıda malzemelerinde değişiklik yapılabilir.

Faruk CEYLAN
Aşçıbaşı

Ash ÖZLÜ
Gıda Mühendisi

Ercan DEMİRER
Şef

Hasan TUZALIOĞLU
Destek Hiz. ve Ulaşım Müd. V.

Hüseyin UCA
Başmüdür Yardımcısı