



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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ		SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ		01.06.2025-30.06.2025 TARİHLERİ HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ		(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)	
02.06.2025		03.06.2025		04.06.2025		05.06.2025	
Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı	
YAYLA ÇORBASI	140	MERCİMEK ÇORBASI	213	KREMALI MANTAR ÇORBASI	141	DOMATES ÇORBASI	159
ETLİ TAZE FASULYE	196	TAS KERABI	314	TAVUK SOTE	307	GEMİCİ FASULYE	134
BULGUR PILAVI	314	ŞEHRİYE PİRİNC PILAVI	325	NAPOLEON SOSLU MAKARNA	400	ŞEHRİYE PİRİNC PILAVI	325
MEYVE	100	CACIK	147	HAYUÇ SALATAŞI	109	TURŞU	36
TOPLAM KALORİ	750	TOPLAM KALORİ	999	TOPLAM KALORİ	957	TOPLAM KALORİ	654
09.06.2025		10.06.2025		11.06.2025		12.06.2025	
Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı	
KURBAN BAYRAMI		MISIR ÇORBASI	163	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	MERCİMEK ÇORBASI	213
TATLI		FIRINDA TAVUK BUT	618	İSLİM KÖPTE	581	ANKARA TAVA	249
		PEYNİRLİ FRIŞTE	396	BULGUR PILAVI	314	HAYDARI	194
		AYRAN	76	MEYSEM SALATA	83	KALBURBASTI	372
TOPLAM KALORİ	0	TOPLAM KALORİ	1159	TOPLAM KALORİ	1141	TOPLAM KALORİ	1178
16.06.2025		17.06.2025		18.06.2025		19.06.2025	
Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı	
TUTMAC ÇORBASI	129	ANADOLU ÇORBASI	135	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	BROKOLİ ÇORBASI	162
MANTARLI ET SOTE	300	TAVUKLU ŞERZADE KERABI	302	LAVASLI ET TANTUNE	461	HASANPAŞA KÖPTE	448
PİRİNC PILAVI	336	BULGUR PILAVI	314	TURŞU	36	ŞEHRİYE PİRİNC PILAVI	325
LİMONATA	132	TULUMBA	284	AYRAN	76	MEYVE	100
TOPLAM KALORİ	892	TOPLAM KALORİ	1095	TOPLAM KALORİ	716	TOPLAM KALORİ	1005
23.06.2025		24.06.2025		25.06.2025		26.06.2025	
Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı	
KÖZ BİBER ÇORBASI	105	EZOĞELİN ÇORBASI	156	SULTAN ÇORBASI	186	MERCİMEK ÇORBASI	213
İZMİR KÖPTE	192	ETLİ NOHUT	363	BOHÇA KERABI	345	ETLİ HAMYA	250
PİRİNC PILAVI	336	DOMATESLİ BULGUR PILAVI	280	ZEYTİNAĞLI BARBUNYA	334	SPAGETİ	296
MEYSEM SALATA	83	HAYUÇ YARATÖR	153	SURANGLE	288	SÜTLAÇ	306
TOPLAM KALORİ	716	TOPLAM KALORİ	1052	TOPLAM KALORİ	1152	TOPLAM KALORİ	1065
30.06.2025							
Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı		Kahvaltı	
EZOĞELİN ÇORBASI	256						
SULU KÖPTE	326						
BULGUR PILAVI	314						
MEYVE	100						
TOPLAM KALORİ	996						

Temininde gücük çekim gibi malzemeletinde değişiklik yapılmıştır.

AKİF KÖÇER
Aşçıbaş

AKİF KÖÇER
Gıda Mühendisi

GAHİR KAYGIVER
Şef

Denek Hk. ve Ulaşım MÜD. V.

SERİF YILDIR
Başmüdür Yardımcısı

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ	
02.06.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
ETLİ TAZE FASULYE	DANA ETİ-TAZE FASULYE-DOMATES-BİBER-SALÇA-KURU SOĞAN-SIVI YAĞ-TUZ
BULGUR PILAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
MEYVE	
03.06.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
TAS KEBABI	DANA ETİ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT-TEREYAG-SIVIYAĞ
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-ŞEHRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
04.06.2025	İÇERİĞİ
KREMA MANTAR ÇORBASI	MANTAR-UN-SÜT-KREMA-SIVIYAĞ-KARABİBER-TUZ-YUMURTA-YOĞURT
TAVUK SOTE	TAVUK-DOMATES-BİBER-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAG
NAPOLİTEN SOSLU MAKARN	MAKARNA-DOMATES-SOĞAN-BİBER-SALÇA-SIVIYAĞ-TEREYAG-FESLEĞEN-TUZ
HAVUÇ SALATASI	HAVUÇ-MISIR-LİMON-YAĞ
05.06.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
GEMİCİ FASULYE	KURU FASULYE-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-ŞEHRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
TURŞU	
06.06.2025	İÇERİĞİ
KURBAN BAYRAMI	
TATİLİ	
09.06.2025	
KURBAN BAYRAMI	
TATİLİ	
10.06.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
FIRINDA TAVUK BUT	FIRIN BAGET-PATATES-DOMATES-HAVUÇ-SIVI YAĞ-TUZ
PEYNİRLİ ERİŞTE	(BEYAZ PEYNİR)TULUM PEYNİRİ-ERİŞTE-YAĞ-TUZ
AYRAN	
11.06.2025	İÇERİĞİ
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
İSLİM KÖFTE	PATLİCAN-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SALÇA-TEREYAG-SIVI YAĞ-SARIMSAK-TUZ-SARIMSAK
BULGUR PILAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
MEVSİM SALATA	KIVIRCIK-ROKA-SEMİZOTU-HAVUÇ-MISIR-KIRMIZI LAHANA-TUZ-ZEYTİNYAĞI-LİMON
12.06.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ANKARA TAVA	DANA ETİ-PİRİNÇ-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
HAYDARI	YOĞURT-NANE-TUZ
KALBURBASTI	UN-ŞEKER-İRMİK-VANİLYA-KABARTMA TOZU-YOĞURT-YUMURTA-MARGARİN-SIVIYAĞ
13.06.2025	İÇERİĞİ
SEBZE ÇORBASI	KABAK-HAVUÇ-PATLİCAN-MANTAR-BROKOLİ-SIVIYAĞ-KURU SOĞAN-PİRİNÇ-SALÇA-TUZ-UN
PÜRELİ KEBAP	PATATES-DANA ETİ-SALÇA-DOMATES-TUZ-SIVIYAĞ-KARABİBER-SÜT
ŞEFİN TATLISI	UN-ŞEKER-KREMA-KREM ŞANTİ-KABARTMA TOZU-VANİLİN-YUMURTA-KIVI-BAL
AKDENİZ SALATA	KIVIRCIK-ROKA-TERE-KUZU KULAĞI-HAVUÇ-MISIR-KIRMIZI LAHANA-TUZ-ZEYTİNYAĞI-LİMON
16.06.2025	İÇERİĞİ
TUTMAÇ ÇORBASI	ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-UN-SIVIYAĞ-SALÇA-TUZ-PULBİBER-NANE
MANTARLI ET SOTE	MANTAR-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAG
PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
LİMONATA	
17.06.2025	İÇERİĞİ
ANADOLU ÇORBASI	BUĞDAY-YUMURTA-SIVIYAĞ-YOĞURT-UN-TUZ-KARABİBER-PULBİBER
TAVUKLU ŞEHZADE KEBABI	TAVUK-PATATES-BEZELYE-PATLİCAN-BİBER-DOMATES-SALÇA-BAHARAT-TUZ
BULGUR PILAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
TULUMBA	UN-YUMURTA-ŞEKER-SIVIYAĞ
18.06.2025	İÇERİĞİ
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
LAVAŞLI ET TANTUNİ	LAVAŞ-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-TUZ
TURŞU	
AYRAN	
19.06.2025	İÇERİĞİ
BROKOLİ ÇORBASI	SÜT-UN-BROKOLİ-KARABİBER-KURUSOĞAN-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
HASANPAŞA KÖFTE	DANA ETİ-KAŞAR-SOĞAN-BAHARAT-YAĞ
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-ŞEHRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
MEYVE	
20.06.2025	İÇERİĞİ
MAHLUTA ÇORBASI	KIRMIZI MERCİMEK-KURU SOĞAN-KİMYON-KARABİBER-PULBİBER-TEREYAG-SIVIYAĞ-UN
PİLAVÜSTÜ DÖNER	DANA ETİ-PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
AYRAN	
KAZANDIRI	SÜT-MISIR NIŞASTASI-ŞEKER-MARGARİN-PUDRA ŞEKERİ
23.06.2025	İÇERİĞİ
KÖZBİBER ÇORBASI	KAPYA BİBER-UN-SÜT-KREMA-SALÇA-TEREYAG-BAHARAT
İZMİR KÖFTE	DANA ETİ-SOĞAN-BAHARAT-YAĞ
PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
MEVSİM SALATA	MARUL-ROKA-TERE-MAYDANOZ-DEREOTU-DOMATES-SALATALIK-LİMON-TUZ
24.06.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
ETLİ NOHUT	DANA ETİ-NOHUT-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
DOMATESLİ BULGUR PILAVI	BULGUR-DOMATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
HAVUÇ TARATOR	HAVUÇ-SÜZME YOĞURT-TUZ-ZEYTİNYAĞI
25.06.2025	İÇERİĞİ
SULTAN ÇORBASI	SÜT-KREMA-TEREYAG-HAVUÇ-UN-SOĞAN-TUZ
BOHÇA KEBABI	DANA ETİ-SOĞAN-DOMATES-BİBER-BEZELYE-UN-SÜT-TEREYAG-YUMURTA-BAHARAT
ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	BARBUNYA-PATATES-HAVUÇ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-ZEYTİNYAĞI-SALÇA
SUPANGLE	SÜT-NİŞASTA-TOZ ŞEKER-KAKAO-TEREYAG
26.06.2025	İÇERİĞİ
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT
ETLİ BAMYA	BAMYA-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
SPAGETTİ	SPAGETTİ-TUZ-SIVIYAĞ
SÜTLAÇ	SÜT-PİRİNÇ-ŞEKER-NİŞASTA-YUMURTA
27.06.2025	İÇERİĞİ
YUVALAMA ÇORBASI	BULGUR-UN-İRMİK-UN-İRMİK-SALÇA-YUMURTA-KİMYON-KARABİBER-TUZ
PATLİCAN KEBABI	DANA ETİ-PATLİCAN-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-YAĞ-TUZ
PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
30.06.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
SULU KÖFTE	DANA ETİ-SALÇA-SOĞAN-BAHARAT-YAĞ
BULGUR PILAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
MEYVE	