



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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ DESTEK HİZMETLERİ VE ULAŞIM MÜDÜRLÜĞÜ 01.06.2024-30.06.2024 TARİHLERİ HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ (GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)									
03.06.2024	Kalori	04.06.2024	Kalori	05.06.2024	Kalori	06.06.2024	Kalori	07.06.2024	Kalori
KÖZ DOMATES ÇORBASI	159	MERCİMEK ÇORBASI	213	ŞEHİRİYE ÇORBASI	163	YAYLA ÇORBASI	140	MANTILI KÖY ÇORBASI	208
TAS KEBABI	314	SEBZELİ PİLİÇ SARMA	484	PARMAK KEBABI	286	HÜNKAR BEĞENDİ	325	ÇOBAN KAVURMA	335
PİRİNÇ PİLAVI	336	PESTO SOSLU MAKARNA	252	BULGUR PİLAVI	314	TALAŞ BÖREĞİ	436	SEBZELİ PİLAV	275
CACIK	147	MEYVE		YOĞURT	138	OSMANLI ŞERBETİ	115	PROFİTEROL	369
TOPLAM KALORİ	956	TOPLAM KALORİ	949	TOPLAM KALORİ	901	TOPLAM KALORİ	1016	TOPLAM KALORİ	1187
10.06.2024	Kalori	11.06.2024	Kalori	12.06.2024	Kalori	13.06.2024	Kalori	14.06.2024	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	213	EZOĞELİN ÇORBASI	256	SEBZE ÇORBASI	117	MISIR ÇORBASI	163	TARHANA ÇORBASI	145
KİLİS TAVA	479	ETLİ KURU FASULYE	392	BARBEKÜ SOSLU TAVUK	368	ARPA ŞEHİRİYE GÜVECİ	430	ÇÖKERTME KEBABI	419
SEBZELİ BULGUR PİLAVI	373	PİRİNÇ PİLAVI	336	SEBZELİ MAKARNA	341	FASULYE KAVURMASI	179	SEBZE BUKETİ	167
HAYDARI	194	TURŞU	29	MEYVE		YOĞURT	138	CEVİZLİ DÜRÜM	285
TOPLAM KALORİ	1259	TOPLAM KALORİ	1013	TOPLAM KALORİ	826	TOPLAM KALORİ	910	TOPLAM KALORİ	1016
17.06.2024	Kalori	18.06.2024	Kalori	19.06.2024	Kalori	20.06.2024	Kalori	21.06.2024	Kalori
KURBAN BAYRAMI 2.GÜN		KURBAN BAYRAMI 3.GÜN		KURBAN BAYRAMI 4.GÜN		YAYLA ÇORBASI	140	KÖZ DOMATES ÇORBASI	159
						ETLİ TAZE FASULYE	196	ET TANTUNİ - LAVAS	461
						MISIRLI PİLAV	348	BARBUNYA PİLAKİ	336
						MEYVE		AYRAN	64
TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ	684	TOPLAM KALORİ	1020
24.06.2024	Kalori	25.06.2024	Kalori	26.06.2024	Kalori	27.06.2024	Kalori	28.06.2024	Kalori
TARHANA ÇORBASI	145	BAMYA ÇORBASI	202	EZOĞELİN ÇORBASI	256	YARMA ÇORBASI	140	MERCİMEK ÇORBASI	213
ALİ NAZİK	332	MANTAR SOSLU TAVUK	378	PATLICAN MUSAKKA	578	İNEGÖL KÖFTE	274	KEŞKEKLİ KUZU	481
KOL BÖREĞİ	366	CEVİZLİ ERİŞTE	364	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	376	PİYAZ	213	BROKOLİ-K.BAHAR SALATASI	167
VIŞNE KOMPOSTOSU	151	MEYVE		CACIK	147	DEMİRHİNDİ ŞERBETİ	115	FIRIN SÜTLAÇ	306
TOPLAM KALORİ	994	TOPLAM KALORİ	944	TOPLAM KALORİ	1357	TOPLAM KALORİ	742	TOPLAM KALORİ	1167