

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ

AYLIK YEMEK LİSTESİ

(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ
SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ

03.03.2025-31.03.2025 TARİHLERİ MART AYI YEMEK LİSTESİ
(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)

03.03.2025	Kalori	04.03.2025	Kalori	05.03.2025	Kalori	06.03.2025	Kalori	07.03.2025	Kalori
EZOĞELİN ÇORBASI	256	TARHANA ÇORBASI	145	YOĞURTLU ŞEHİRİYE ÇORBASI	170	ERİŞTE ÇORBASI	308	MERCİMEK ÇORBASI	213
SULU KÖFTE	326	SEBZELİ TAVUK BAGET	535	GEMİCİ FASULYE	134	TÜRLÜ	334	ORMAN KEBABI	316
TEPSİ BÖREĞİ	495	PESTO SOSLU MAKARNA	252	PİRİNÇ PILAVI	336	BULGUR PILAVI	314	PİRİNÇ PILAVI	336
ELMA KOMPOSTOSU	148	MARUL SALATASI	68	TURŞU	36	CACIK	147	GÜLLAÇ	320
TOPLAM KALORİ	1225	TOPLAM KALORİ	1000	TOPLAM KALORİ	676	TOPLAM KALORİ	1103	TOPLAM KALORİ	1185
10.03.2025	Kalori	11.03.2025	Kalori	12.03.2025	Kalori	13.03.2025	Kalori	14.03.2025	Kalori
ŞEHİRİYE ÇORBASI	163	KÖZ BİBER ÇORBASI	105	SEBZE ÇORBASI	102	MERCİMEK ÇORBASI	213	TUTMAÇ ÇORBASI	129
YUMURTALI İSPANAK	244	ETLİ TAZE FASULYE	196	FIRIN TAVUK BUT	513	İNEGÖL KÖFTE	274	ÇOBAN KAVURMA	355
NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	400	ŞEHİRİVELİ PİRİNÇ PILAVI	325	PİRİNÇ PILAVI	336	ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA	287	BULGUR PILAVI	314
YOĞURT	138	CACIK	147	LAHANA SALATASI	144	ŞEKERPAZE	318	TEL KADAYIF	445
TOPLAM KALORİ	945	TOPLAM KALORİ	773	TOPLAM KALORİ	1095	TOPLAM KALORİ	1092	TOPLAM KALORİ	1243
17.03.2025	Kalori	18.03.2025	Kalori	19.03.2025	Kalori	20.03.2025	Kalori	21.03.2025	Kalori
YAYLA ÇORBASI	140	18 MART ÇANAKKALE MENÜSÜ		DOMATES ÇORBASI	159	TARHANA ÇORBASI	145	MISIR ÇORBASI	163
PATATES OTURTMA	307	YAĞLI BUĞDAY ÇORBASI	153	TAVUK SOTE	375	NOHUT	302	İSKİLİP DOLMA	606
PEYNİRLİ MAKARNA	396	ÜZÜM HOŞAFI	287	ŞEHİRİVELİ PİRİNÇ PILAVI	325	BULGUR PILAVI	314	ÇOBAN SALATA	87
MEYVE	100	YARIM EKMEK	384	ILAVUÇ SALATASI	109	TURŞU	36	REVANİ	500
TOPLAM KALORİ	943	TOPLAM KALORİ	824	TOPLAM KALORİ	968	TOPLAM KALORİ	797	TOPLAM KALORİ	1356
24.03.2025	Kalori	25.03.2025	Kalori	26.03.2025	Kalori	27.03.2025	Kalori	28.03.2025	Kalori
TUTMAÇ ÇORBASI	129	MERCİMEK ÇORBASI	213	TAVUK ÇORBASI	215	EZOĞELİN ÇORBASI	256	KÖY ÇORBASI	208
ETLİ BEZELYE	328	PILAV ÜSTÜ TAVUK	551	ETLİ BAMIYA	250	PATLICAN MUSAKKA	578	ANKARA TAVA	349
BULGUR PILAVI	314	AYRAN	76	FIRINDA MAKARNA	373	PİRİNÇ PILAVI	336	HAYDARI	194
PANCAR TARATOR	195	AŞURE	378	TULUMBA	284	CACIK	147	TAHİNLİ KABAK TATLISI	333
TOPLAM KALORİ	966	TOPLAM KALORİ	1218	TOPLAM KALORİ	1122	TOPLAM KALORİ	1317	TOPLAM KALORİ	1084

Temininde güçlük çekilen gıda maddelerinde değişiklik yapılabilir.


Feriye ÇEYLAN
Açıkbaşı


Gıda Mühendisi


Tuba UÇAR
Gıda Mühendisi


Gülsin SAYGIVER
Şef


Destek Hiz. ve Ulaştır. Müd. V.


Başmüdür Yardımcısı

	YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ
3.03.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
SULU KÖFTE	DANA ETİ-SALÇA-YUMURTA-GALETİ UNU-KİMYON-KARABİBER-DOMATES-BİBER-TEREYAĞ-SIVIYAĞ-TUZ
TEPSİ BÖREĞİ	YUMURTA-TUZ-UN-PEYNİR
ELMA KOMPOSTOSU	ELMA-SU-ŞEKER
4.03.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
SEBZELİ TAVUK BAGET	TAVUK ETİ-PATATES-HAVUÇ-BEZELYE-DOMATES-SALÇA-BİBER-TUZ-BAHARAT-YAĞ
PESTO SOSLU MAKARNA	ÇAM FISTIĞI-FESLEĞEN-SARIMSAK-MAKARNA
MARUL SALATASI	MARUL-MISIR-LİMON-TUZ-SIVIYAĞ
5.03.2025	İÇERİĞİ
YOĞURTLUŞEHRİYEÇORBASI	YOĞURT-UN-ŞEHRİYE-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
GEMİCİ FASULYE	KURU FASÜLYE-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
TURŞU	
6.03.2025	İÇERİĞİ
ERİŞTE ÇORBASI	ERİŞTE-YOĞURT-UN-
TÜRLÜ	DANA ETİ-PATATES-PATLICAN-TAZE FASULYE-KABAK-DOMATES-KURUSOĞAN-SALÇA-TUZ-SIVI YAĞ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
7.03.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ORMAN KEBABI	ET-BEZELYE-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
GÜLLAÇ	YAPRAK GÜLLAÇ-SÜT-ŞEKER-CEVİZ-GÜLSÜYÜ-VANİLYA
10.03.2025	İÇERİĞİ
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
YUMURTALI İSPANAK	İSPANAK-YUMURTA-KURU SOĞAN-HAVUÇ-SIVIYAĞ
NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-SOĞAN-BİBER-SALÇA-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-FESLEĞEN-TUZ
YOĞURT	
11.03.2025	İÇERİĞİ
KÖZ BİBER ÇORBASI	KAPYA BİBER-UN-SÜT-KREMA-SALÇA-TEREYAĞ-BAHARAT
ETLİ TAZE FASULYE	DANA ETİ-TAZE FASULYE-DOMATES-BİBER-SALÇA-KURU SOĞAN-SIVI YAĞ-TUZ
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
12.03.2025	İÇERİĞİ
SEBZE ÇORBASI	KABAK-HAVUÇ-PATLICAN-MANTAR-BROKOLİ-SIVIYAĞ-KURU SOĞAN-PİRİNÇ-SALÇA-TUZ-UN
FİRİN TAVUK BUT	FİRİN BAGET-PATATES-DOMATES-HAVUÇ-SIVI YAĞ-TUZ
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
LAHANA SALATASI	LAHANA-HAVUÇ-MISIR-DEREOTU-MAYONEZ-SÜZME YOĞURT-LİMON SUYU-TUZ-TOZ ŞEKER-SİRKE
13.03.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
İNEGÖL KÖFTE	DANA ETİ-DOMATES-KABARTMA TOZU-GALETİ UNU-SARIMSAK-SOĞAN-KİMYON-KARABİBER-YUMURTA-TUZ
BARBUNYA PİLAKİ	BARBUNYA-PATATES-HAVUÇ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-ZEYTİNYAĞI-SALÇA
ŞEKERPARE	UN-ŞEKER-İRMİK-VANİYA-KABARTMA TOZU-FINDIK İÇİ-YUMURTA-MARGARİN-HİNDİSTAN CEVİZİ
14.03.2025	İÇERİĞİ
TUTMAÇ ÇORBASI	ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-UN-SIVIYAĞ-SALÇA-TUZ-PULBİBER-NANE
ÇOBAN KAVURMA	DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
TEL KADAYIF	TEL KADAYIF-ŞEKER-CEVİZ-TEREYAĞ
17.03.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
PATATES OTURTMA	DANA ETİ-PATATES-DOMATES-KURUSOĞAN-SALÇA-TUZ-SIVI YAĞ
PEYNİRLİ MAKARNA	(BEYAZ PEYNİR)TULUM PEYNİRİ-MAKARNA-YAĞ-TUZ
MEYVE	
18.03.2025	İÇERİĞİ
YAĞLI BUĞDAY ÇORBASI	UN-YOĞURT-BUGDAY-SIVI YAĞ-TUZ-BAHARAT
ÜZÜM HOŞAFI	KURU ÜZÜM-ŞEKER
YARIM EKMEK	
19.03.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
TAVUK SOTE	TAVUK-DOMATES-BİBER-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
HAVUÇ SALATASI	HAVUÇ-LİMON-SIVIYAĞ
20.03.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
NOHUT	NOHUT-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
TURŞU	
21.03.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
İSKİLİP DOLMA	DANA ETİ-PİRİNÇ-TEREYAĞ-KURU SOĞAN-KARABİBER-TUZ
ÇOBAN SALATA	DOMATES-BİBER-SALATALIK-ZEYTİNYAĞI-LİMON-TUZ
REVANI	İRMİK-ŞEKER-NİŞASTA-BUGDAY UNU-YUMURTA-SÜT
24.03.2025	İÇERİĞİ
TUTMAÇ ÇORBASI	ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-UN-SIVIYAĞ-SALÇA-TUZ-PULBİBER-NANE
ETLİ BEZELYE	BEZELYE-ET-PATATES-HAVUÇ-SOĞAN-SIVIYAĞ-TUZ-KARABİBER
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
PANCAR TARATOR	PANCAR-YOĞURT-TUZ
25.03.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
PİLAV ÜSTÜ TAVUK	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ-TAVUK
AYRAN	
AŞURE	BUGDAY-NOHUT-KURU FASULYE-ŞEKER-NİŞASTA-KURU ÜZÜM-KURU KAYISI-FINDIK-CEVİZ-TARÇIN-KURU İNCİ
26.03.2025	İÇERİĞİ
TAVUK ÇORBASI	TAVUK-ŞEHRİYE-DOMATES VE BİBER SALÇASI-SIVIYAĞ-TUZ-BAHARAT
ETLİ NOHUTLU PIRASA	PIRASA-ET-NOHUT-SALÇA-SIVIYAĞ-TUZ-BAHARAT-LİMON
FİRİN MAKARNA	MAKARNA-KAŞAR-YUMURTA-TUZ-SIVI YAĞ-SÜT
TULUMBA	UN-YUMURTA-YOĞURT-ŞEKER
27.03.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
PATLICAN MUSAKKA	PATLICAN-DANA KIYMA-KURU SOĞAN-SALÇA-DOMATES-YEŞİL BİBER-KARABİBER-SARIMSAK-MAYDANOZ
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
28.03.2025	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBASI	YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-UN-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT
ANKARA TAVA	DANA ETİ-PİRİNÇ-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
HAYDARI	YOĞURT-NANE-TUZ
TAHİNLİ KABAK TATLISI	TAHİN-CEVİZ-KABAK-ŞEKER