



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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ 01.05.2025-31.05.2025 TARİHLERİ MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ (GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)									
01.05.2025		02.05.2025		03.05.2025		04.05.2025		05.05.2025	
RESMİ TATİL		MISIR ÇORBASI		PATLIÇAN MUSAKKA		PİRİNÇ PILAVI		CACIK	
		TOPLAM KALORİ		163		378		336	
06.05.2025		07.05.2025		08.05.2025		09.05.2025		10.05.2025	
KÖZ BİBER ÇORBASI		TARHANA ÇORBASI		YAYLA ÇORBASI		YOĞURTLU ŞEHRİYE ÇORBASI		DOMATES ÇORBASI	
ETLİ TAZE FASULYE		SİNİ KEBABİ		ÇİFTLİK KEBAP		GEMİCİ FASULYE		İSKİLİP DOLMA	
ŞEHRİYE PİRİNÇ PILAVI		MÜCEDDERE PİLAVI		DOMATESLİ MAKARNA		PİRİNÇ PILAVI		ÇOBAN SALATA	
CACIK		MEYVE		HAVUÇ SALATASI		TURSİ		TRİLEÇEK	
TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ	
105		145		140		170		159	
196		330		522		134		606	
325		389		311		336		87	
147		100		109		36		323	
TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ	
778		884		1092		576		1125	
12.05.2025		13.05.2025		14.05.2025		15.05.2025		16.05.2025	
MERCİMEK ÇORBASI		EZOGELİN ÇORBASI		KÖZ BİBER ÇORBASI		MERCİMEK ÇORBASI		TARHANA ÇORBASI	
HÜNKARBEĞENDİ		BEYTİ SARMA		KARNİYARİK		ETLİ NOHUT		ÇOBAN KAVURMA	
PİRİNÇ PILAVI		ÇİĞ KÖFTE		PESTO SOSLU MAKARNA		BULGUR PILAVI		PİRİNÇ PILAVI	
MEVSİM SALATA		OSMANLI ŞERBETİ		AYRAN		CACIK		SÖBIYET	
TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ	
213		254		105		213		145	
325		392		559		363		385	
336		313		252		314		326	
83		115		76		147		261	
TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ	
957		1076		992		1637		1097	
19.05.2025		20.05.2025		21.05.2025		22.05.2025		23.05.2025	
RESMİ TATİL		YAYLA ÇORBASI		EZOGELİN ÇORBASI		ERİSTE ÇORBASI		KÖY ÇORBASI	
		PATATES OTURTMA		ETLİ KURU FASULYE		İNEGÖL KÖFTE		MACAR GULAŞ	
		ŞEHRİYE PİRİNÇ PILAVI		PİRİNÇ PILAVI		PIYAZ		NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI	
		SALGAM		HAVUÇ TARATOR		AYRAN		TIRAMISU	
		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ	
		853		1117		898		1241	
24.05.2025		25.05.2025		26.05.2025		27.05.2025		28.05.2025	
MISIR ÇORBASI		DOMATES ÇORBASI		TUTMAÇ ÇORBASI		MERCİMEK ÇORBASI		AYRANASI ÇORBASI	
ALJ NAZİK		SULU KÖFTE		ETLİ BEZELYE		ETLİ NOHUTLU RAMYA		PÜRELİ DANA ROSTO	
DOMATESLİ BULGUR PILAVI		TEPSİ BÖREĞİ		ŞEHRİYE PİRİNÇ PILAVI		FIRIN MAKARNA		MEVSİM SALATA	
LEMONATA		AŞURE		MISIRLI MARUL SALATASI		MEYVE		TEL KADAYIF	
TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ	
163		159		129		213		156	
332		326		276		250		414	
280		495		325		373		83	
132		378		68		100		445	
TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ	
997		1158		798		526		1098	

Femininde göçlük çekilen gıda maddelerinde değişiklik yapılmıştır.

Tuğra B. ÇAKAR
Gıda Mühendisi

Gökten SAYGIVER
Şef

Destek Rm. ve Ulaştırma Mbd. V.

Fahrettin USTA
Bapınçdır Yardımcısı

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ	
02.05.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
PATLICAN MUSAKKA	PATLICAN-DANA KIYMA-KURU SOĞAN-SALÇA-DOMATES-YEŞİL BİBER-KARABİBER-SARIMSAK-MAYDANOZ
PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
05.05.2025	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
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-ŞEHİRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
06.05.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
SİNİ KEBABİ	DANA KIYMA-KAPYA KIRMIZI BİBER-SOĞAN-YEŞİL BİBER-SALÇA-DOMATES-TUZ-SIVIYAĞ
MÜCEDDERE PILAVI	Y. MERCİMEK-BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
MEYVE	
07.05.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
ÇİFTLİK KEBAP	DANA ETİ-PATLICAN-SOĞAN-SARIMSAK-DOMATES-BİBER-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ
DOMATESLİ MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-SOĞAN-BİBER-SALÇA-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-FESLEĞEN-TUZ
HAVUÇ SALATASI	HAVUÇ-LİMON-SIVIYAĞ
08.05.2025	İÇERİĞİ
YOĞURTLU ŞEHİRİYE ÇORBA	UN-YOĞURT-ŞEHİRİYE-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
GEMİCİ FASULYE	KURU FASULYE-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
TURŞU	
09.05.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
İSKİLİP DOLMA	DANA ETİ-PİRİNÇ-TEREYAĞ-KURU SOĞAN-KARABİBER-TUZ
ÇOBAN SALATA	DOMATES-BİBER-SALATALIK-ZEYTİNYAĞI-LİMON-TUZ
TRİLEÇE	SÜT-YUMURTA-UN ŞEKER-KREMA
12.05.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
HÜNKARBEĞENDİ	SÜT-PATLICAN-UN-DANA ETİ-BİBER-DOMATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
MEVSİM SALATA	KIVIRCIK-HAVUÇ-MISIR-KIRMIZI LAHANA-TUZ-ZEYTİNYAĞI-LİMON
13.05.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
BEYTİ SARMA	DANA ETİ-TUZ
ÇİĞ KÖFTE	İNCE BULGUR-SOĞAN-SALÇA-YAĞ-LİMON-NAR EKŞİSİ-İSOT-BAHARAT
OSMANLI ŞERBETİ	HİBİSKUS-ADAÇAYI-KABUK TARÇIN-IHLAMUR-KARANFİL-TOZ ŞEKER
14.05.2025	İÇERİĞİ
KÖZ BİBER ÇORBASI	KAPYA BİBER-UN-SÜT-KREMA-SALÇA-TEREYAĞ-BAHARAT
KARNİYARIK	PATLICAN-DANA KIYMA-KURU SOĞAN-SALÇA-DOMATES-YEŞİL BİBER-KARABİBER-SARIMSAK-MAYDANOZ
PESTO SOSLU MAKARNA	ÇAM FISTIĞI-FESLEĞEN-SARIMSAK-MAKARNA
AYRAN	
15.05.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ETLİ NOHUT	NOHUT-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
BULGUR PILAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
16.05.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
ÇOBAN KAVURMA	DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
ŞÖBİYET	UN-YUMURTA-ŞEKER-TUZ-İRMİK-SÜT
19.05.2025	İÇERİĞİ
RESMİ TATİL	
20.05.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
PATATES OTURTMA	DANA ETİ-PATATES-DOMATES-KURUSOĞAN-SALÇA-TUZ-SIVI YAĞ
ŞEHİRİYELİ BULGUR PILAVI	BULGUR-ŞEHİRİYE-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
ŞALGAM	
21.05.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
ETLİ KURU FASULYE	KURU FASULYE-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
HAVUÇ TARATOR	HAVUÇ-SÜZME YOĞURT-TUZ-ZEYTİNYAĞI
22.05.2025	İÇERİĞİ
ERİŞTE ÇORBASI	ERİŞTE-SALÇA-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
İNEGÖL KÖFTE	DANA ETİ-DOMATES-KABARTMA TOZU-GALETA UNU-SARIMSAK-SOĞAN-KİMYON-KARABİBER-YUMURTA-TUZ
PİYAZ	KURU FASULYE-KURU SOĞAN-YUMURTA-MAYDANOZ-ZEYTİNYAĞI-PULBİBER-KARABİBER-TUZ-DEREOTU
AYRAN	
23.05.2025	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBASI	YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-UN-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT
MACAR GULAŞ	DANA ETİ-ARPAÇIK SOĞAN-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
NOHUTLU PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-NOHUT-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
TİRAMİSU	UN-YUMURTA-ŞEKER-VANİLYA-KABARTMA TOZU-SÜT-UN-LABNE PEYNİRLİ-ŞEKER-NESCAFE-TÜRK KAHVESİ
26.05.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
ALİ NAZİK	PATLICAN-DANA ETİ-SARIMSAK-TEREYAĞ-DOMATES-BİBER-ZEYTİNYAĞ-MAYDANOZ-TUZ-SÜZME YOĞURT
DOMATESLİ BULGUR PILAVI	BULGUR-DOMATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
LİMONATA	
27.05.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
SULU KÖFTE	DANA ETİ-SALÇA-SOĞAN-BAHARAT-YAĞ
TEPSİ BÖREĞİ	YUMURTA-TUZ-UN-PEYNİR
AŞURE	UĞDAY-NOHUT-KURU FASULYE-ŞEKER-NİŞASTA-KURU ÜZÜM-KURU KAYISI-FINDIK-CEVİZ-TARÇIN-KURU İNCİ
28.05.2025	İÇERİĞİ
TUTMAÇ ÇORBASI	ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-UN-SIVIYAĞ-SALÇA-TUZ-PULBİBER-NANE
ETLİ BEZELYE	BEZELYE-ET-PATATES-HAVUÇ-SOĞAN-SIVIYAĞ-TUZ-KARABİBER
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	PİRİNÇ-ŞEHİRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
MISIRLI MARUL SALATASI	MARUL-MISIR-SALATALIK-LİMON-YAĞ
29.05.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ETLİ NOHUTLU BAMYA	BAMYA-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
FİRİN MAKARNA	MAKARNA-KAŞAR-YUMURTA-TUZ-SIVI YAĞ-SÜT
MEYVE	
30.05.2025	İÇERİĞİ
AYRANAŞI ÇORBASI	YARMA-MISIR-YOĞURT-TAZE NANE
PÜRELİ DANA ROSTO	DANA ETİ-DOMATES SALÇASI-BİBER SALÇASI-PATATES-SIVIYAĞI
MEVSİM SALATA	KIVIRCIK-HAVUÇ-MISIR-KIRMIZI LAHANA-TUZ-ZEYTİNYAĞI-LİMON
TEL KADAYIF	TEL KADAYIF-ŞEKER-CEVİZ-TEREYAĞ

