



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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ 02.04.2025-30.04.2025 TARİHLERİ MART AYI YEMEK LİSTESİ (GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)											
02.04.2025			03.04.2025			04.04.2025			05.04.2025		
MERCİMEK ÇORBASI			YOĞURTLU SEHRİYE ÇORBASI			DOMATES ÇORBASI			DOMATES ÇORBASI		
213			170			189			189		
ALJ NAZİK			GEMİCİ FASULYE			KILIS TAVA			KILIS TAVA		
332			134			479			479		
DOMATESLİ BULGUR PILAVI			PİRINC PILAVI			NOHUTLU PİRINC PILAVI			NOHUTLU PİRINC PILAVI		
311			336			376			376		
LİMONATA			TURSUSU			ŞEKERFARE			ŞEKERFARE		
132			36			318			318		
TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ		
288			678			1132			1132		
07.04.2025			08.04.2025			09.04.2025			10.04.2025		
SEHRİYE ÇORBASI			EZOGELİN ÇORBASI			YAYLA ÇORBASI			KÖZ DOMATES ÇORBASI		
163			256			140			169		
BOĞÇA KEBABİ			MEVSİM BALIK			TAVUKLU SEHRİYE KEBABİ			KUZU TANDIR		
345			496			362			255		
ÇİĞ KÖFTE			ROKA SALATASI			NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA			İÇ PILAV		
313			12			490			314		
AYRAN			TAHİN HELVASI			MEVSİM SALATA			TULUMBA		
76			190			83			100		
TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ		
597			552			583			565		
14.04.2025			15.04.2025			16.04.2025			17.04.2025		
TAŞKANA ÇORBASI			KÖY ÇORBASI			TUTMAC ÇORBASI			MERCİMEK ÇORBASI		
145			208			139			213		
ORMAN KEBABİ			TAVUK ROTİ			İZMİR KÖFTE			KÖZ BİBER ÇORBASI		
316			208			192			108		
PİRINC PILAVI			PEYNİRLİ KÖZ BÖREĞİ			PESTO SOSLU MAKARNA			ELBASAN TAVA		
336			495			282			548		
CACIK			ELMA KOMPOSTOSU			HAYUÇ SALATASI			BULGUR PILAVI		
147			148			189			314		
TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ		
244			1052			682			778		
21.04.2025			22.04.2025			23.04.2025			24.04.2025		
DOMATES ÇORBASI			YOĞURTLU ERİŞTE ÇORBASI			RESMİ TATİL			SEHRİYE ÇORBASI		
169			170			0			163		
ARPA SEHRİYE GÜVECİ			NOHUT			KAŞARLI SEZZELİ BAGET			MİSİR ÇORBASI		
398			362			DOMATES SOSLU MAKARNA			SLİM KÖFTE		
PİYAZ			BULGUR PILAVI			HAYUÇ TARATOR			PİRINC PILAVI		
213			314			153			336		
SAKIZLI MURALLİBİ			TURSUSU			TOPLAM KALORİ			SÜPANGİLE		
259			36			1178			288		
TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ		
1022			222			1874			1264		
28.04.2025			29.04.2025			30.04.2025					
EZOGELİN ÇORBASI			SEHRİYE ÇORBASI			MERCİMEK ÇORBASI					
256			163			213					
EKŞİLİ KÖFTE			PILAVSIZ TAVUK			KADINBUDU KÖFTESİ GARNİTÜR					
349			551			498					
KISIR			GAVURDAĞ SALATA			BARBUNYA PILAKI					
239			159			287					
MEYYE			TEL KADAYIF			AYRAN					
100			445			76					
TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ					
244			1318			1874					

Yemlerinde güçlük çekilen gıda maddelerinde değişiklik yapılmıştır.

Ash ÖZLÜ
Gıda Mühendisi

Tuba UÇAR
Gıda Mühendisi

Gökhan KUTGİVER
Gıda Mühendisi

Ah Alper SUCU
Dış Tic. ve Dış. İst. Mdd. V.

Hüseyin YAR
Beyn. İst. Yarı. Mdd.

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ	
02.04.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ALİ NAZİK	PATLICAN-DANA ETİ-SARIMSAK-TEREYAG-DOMATES-BİBER-ZEYTİNYAĞ-MAYDANOZ-TUZ-SÜZME YOĞURT
DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	BULGUR-DOMATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
LİMONATA	
03.04.2025	İÇERİĞİ
YOĞURTLU ŞEHRİYE ÇORBASI	YOĞURT-UN-ŞEHRİYE-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
GEMİCİ FASULYE	KURU FASULYE-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
TURŞU	
04.04.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
KİLİS TAVA	DANA ETİ-PATATES-DOMATES-BİBER-PİRİNÇ-SÜT-MAYDANOZ-SIVIYAĞ-TUZ
NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-NOHUT-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
ŞEKERPARE	UN-ŞEKER-İRMİK-VANİLYA-KABARTMA TOZU-FINDIK İÇİ-YUMURTA-MARGARİN-HİNDİSTAN CEVİZİ
07.04.2025	İÇERİĞİ
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
BOHÇA KEBABİ	DANA ETİ-SOĞAN-DOMATES-BİBER-BEZELYE-UN-SÜT-TEREYAG-YUMURTA-BAHARAT
ÇİĞ KÖFTE	İNCE BULGUR-SOĞAN-SALÇA-YAĞ-LİMON-NAR EKŞİSİ-İSOT-BAHARAT
AYRAN	
08.04.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
MEVSİM BALIK	MEVSİM BALIK
ROKA SALATASI	ROKA-DOMATES-LİMON-TUZ
TAHİN HELVASI	
09.04.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
TAVUKLU ŞEHZADE KEBABİ	TAVUK-PATATES-BEZELYE-PATLICAN-BİBER-DOMATES-SALÇA-BAHARAT-TUZ
NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-SOĞAN-BİBER-SALÇA-SIVIYAĞ-TEREYAG-FESLEĞEN-TUZ
MEVSİM SALATA	KIVIRCIK-HAVUÇ-MISIR-KIRMIZI LAHANA-TUZ-ZEYTİNYAĞ-LİMON
10.04.2025	İÇERİĞİ
KÖZ DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
BEYTİ SARMA	DANA ETİ-TUZ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
MEYVE	
11.04.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
KUZU TANDIR	KUZU-SOĞAN-KARABİBER
İÇ PİLAV	PİRİNÇ-KUŞ ÜZÜMÜ-ÇAM FISTIK-SIVIYAĞ-DEREOTU-BAHARAT
DOLANGER TATLISI	UN-YUMURTA-SIVI YAĞ-TUZ-NİŞASTA-ŞEKER-LİMON SUYU-CEVİZ
14.04.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
ORMAN KEBABİ	ET-BEZELYE-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
15.04.2025	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBASI	YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-UN-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT
TAVUK ROTİ	TAVUK BAGET-PATATES-DOMATES-BİBER-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAG
PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ	PEYNİR-YUMURTA-TUZ-UN
ELMA KOMPOSTOSU	ELMA-SÜ-ŞEKER
16.04.2025	İÇERİĞİ
TUTMAÇ ÇORBASI	ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-UN-SIVIYAĞ-SALÇA-TUZ-PULBİBER-NANE
İZMİR KÖFTE	DANA ETİ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT-SIVIYAĞ
PESTO SOSLU MAKARNA	ÇAM FISTIĞI-FESLEĞEN-SARIMSAK-MAKARNA
HAVUÇ SALATASI	HAVUÇ-LİMON-SIVIYAĞ
17.04.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
GEMİCİ FASULYE	KURU FASULYE-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
TURŞU	
18.04.2025	İÇERİĞİ
KÖZ BİBER ÇORBASI	KAPYA BİBER-UN-SÜT-KREMA-SALÇA-TEREYAG-BAHARAT
ELBAŞAN TAVA	ET-YUMURTA-UN-SÜT-TEREYAG-KAŞAR-SIVIYAĞ-TUZ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
TULUMBA	UN-YUMURTA-YOĞURT-ŞEKER
21.04.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
ARPA ŞEHRİYE GÜVECİ	ŞEHRİYE-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİYAZ	KURU FASULYE-KURU SOĞAN-YUMURTA-MAYDANOZ-ZEYTİNYAĞI-PULBİBER-KARABİBER-TUZ-DEREOTU
SAKIZLI MUHALLEBİ	SÜT-NİŞASTA-TOZ ŞEKER-DAMLAMALI SAKIZI
22.04.2025	İÇERİĞİ
YOĞURTLU ERİŞTE ÇORBASI	YOĞURT-UN-ŞEHRİYE-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
NOHUT	NOHUT-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
TURŞU	
23.04.2025	İÇERİĞİ
RESMİ TATİL	
24.04.2025	İÇERİĞİ
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
KAŞARLI SEBZELİ BAGET	TAVUK ETİ-DOMATES-SALÇA-BİBER-KAŞAR PEYNİRLİ-TUZ-BAHARAT-YAĞ
DOMATES SOSLU MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-SOĞAN-BİBER-SALÇA-SIVIYAĞ-TEREYAG-FESLEĞEN-TUZ
HAVUÇ TARATOR	HAVUÇ-SÜZME YOĞURT-TUZ-ZEYTİNYAĞI
25.04.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
İSLİM KÖFTE	PATLICAN-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SALÇA-TEREYAG-SIVI YAĞ-SARIMSAK-TUZ-SARIMSAK
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ
SUPANGLE	SÜT-NİŞASTA-TOZ ŞEKER-KAKAO-TEREYAG
28.04.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBASI	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
EKŞİLİ KÖFTE	ET-PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
KISIR	DOMATES-SALATALIK-BULGUR-SOĞAN-MAYDANOZ-DOMATES VE BİBER SALÇASI-TUZ-ZEYTİNYAĞI
MEYVE	
29.04.2025	İÇERİĞİ
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
PİLAVUSTU TAVUK	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAG-TUZ-TAVUK
GAVURDAĞ SALATA	DOMATES-BİBER-SOĞAN-MAYDANOZ-ZEYTİNYAĞI-CEVİZ İÇİ-NAR EKŞİSİ-TUZ-SUMAK
TEL KADAYIF	TEL KADAYIF-ŞEKER-CEVİZ-TEREYAG
30.04.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
KADINBUDU KÖFTE/GARNI	KIYMA-PİRİNÇ-BAHARAT-UN-YUMURTA/DOMATES-BİBER
BARBUNYA PİLAKİ	BARBUNYA-PATATES-HAVUÇ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-ZEYTİNYAĞI-SALÇA
AYRAN	