



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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ 01.01.2025-31.01.2025 TARİHLERİ OCAK AYI YEMEK LİSTESİ (GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)											
01.01.2025			02.01.2025			03.01.2025					
	Kalori			Kalori			Kalori				
		YILBAŞI TATILI			YAYLA ÇORBASI	140		DOMATES ÇORBASI	149		
					TAVUK KAVURMA	433		ÇÖKERTME KEBABI	419		
					NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	400		BARBUNYA PILAKI	336		
					HAVALIĞ SALATASI	109		FIRIN SÜTLAÇ	306		
		TOPLAM KALORİ			TOPLAM KALORİ	1092		TOPLAM KALORİ	1229		
06.01.2025			07.01.2025			08.01.2025					
MERCİMEK ÇORBASI	213		EZOĞELİN ÇORBA	256		TARHANA ÇORBASI	145		SEHİRİYE ÇORBASI	163	
SULU KÖFTE	326		MEVSİM BALIKGARNİTÜR	498		ETLİ NOHUT	363		KÖZÜ TANDIR	288	
TEFSİ BÖREĞİ	498		PORTAKALLI KEREVİZ	211		ŞEHİRVELİ PİRINC PILAVI	325		BIHANA PILAVI	309	
AYVA KOMPOSTOSU	208		TAHİN HELVASI	199		CACIK	147		MOR LAHANA SALATASI	83	
TOPLAM KALORİ	1248		TOPLAM KALORİ	1162		TOPLAM KALORİ	989		TOPLAM KALORİ	1228	
13.01.2025			14.01.2025			15.01.2025					
EZOĞELİN ÇORBA	256		KÖY ÇORBA	208		YAYLA ÇORBASI	140		KÖZ BİBER ÇORBASI	165	
İNİĞÖL KÖFTE	374		FATLIÇAN MUSAKKA	578		MANTARLI ET SOTE	373		FIRIN TAVUK PATATES	518	
PİYAZ	213		PIRINC PILAVI	336		BULGUR PILAVI	314		PESTO SOSLU MAKARNA	252	
SEKERPAZE	317		CACIK	147		MEYVE	76		AYRAN	76	
TOPLAM KALORİ	1068		TOPLAM KALORİ	1268		TOPLAM KALORİ	622		TOPLAM KALORİ	948	
20.01.2025			21.01.2025			22.01.2025					
DOMATES ÇORBASI	199		TARHANA ÇORBASI	145		YAYLA ÇORBASI	140		MERCİMEK ÇORBASI	213	
SİNİ KEBABI	330		ETLİ KURU FASULYE	392		PILIC TOPKAPI	519		KIYMALI İSPANAK	203	
MÜCDEDERE PILAVI	309		PIRINC PILAVI	336		3H FÖY BÖREĞİ	314		DOMATES SOSLU MAKARNA	311	
YÜĞÜRTLÜ KEREVİZ	166		CACIK	147		MEVSİM SALATA	83		YÖĞÜRT	138	
TOPLAM KALORİ	998		TOPLAM KALORİ	1020		TOPLAM KALORİ	1054		TOPLAM KALORİ	865	
27.01.2025			28.01.2025			29.01.2025					
DOMATES ÇORBASI	199		MERCİMEK ÇORBASI	213		KÖY ÇORBASI	208		MİSİR ÇORBASI	163	
ELİBAŞAN TAVA	548		MEVSİM BALIKGARNİTÜR	498		BARBEKÜ SOSLU TAVUK	226		TERHİVELİ KÖFTE	288	
BULGUR PILAVI	314		ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCÜ	188		PIRINC PILAVI	336		PEYNİRLİ MAKARNA	396	
ÇOBAN SALATA	87		TAHİN HELVASI	199		THRANİSİ	272		MEYVE	76	
TOPLAM KALORİ	1188		TOPLAM KALORİ	1086		TOPLAM KALORİ	1042		TOPLAM KALORİ	922	

Tamamlandı gıda maddelerinde değişiklik yapılmıştır.

Faruk CEVLAN
Ayrıca

Ash ÖZLÜ
Gıda Mühendisi

Gökhan SAYGIVER
Şef

AB Alper SUCU -
Destek (Hic. ve Ulaştırma) Mhd. V.

11.01.2025
Başmüdür Yardımcısı

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ	
01.01.2025	İÇERİĞİ
	YILBAŞI TATİLİ
02.01.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PIRINÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
TAVUK KAVURMA	TAVUK IZGARA-KURU SOĞAN-SARIMSAK-BİBER-KEKİK-KARABİBER-PULBİBER-TUZ-SIVIYAĞ
NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-SOĞAN-BİBER-SALÇA-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-FESLEĞEN-TUZ
HAVUÇ SALATASI	HAVUÇ-DOMATES-SALATALIK-LİMON-ZEYTİNYAĞI-TUZ
03.01.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
ÇÖKERTME KEBABİ	PATATES-ET-SALÇA-YOĞURT-SIVIYAĞ-SOĞAN-BAHARAT
BARBUNYA PİLAKİ	BARBUNYA-PATATES-HAVUÇ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-ZEYTİNYAĞI-SALÇA
FİRİN SÜTLAÇ	SÜT-ŞEKER-PIRINÇ-BUĞDAY NİŞASTASI-VANİLYA
06.01.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
SULU KÖFTE	DANA ETİ-SALÇA-YUMURTA-GALETİ UNU-KİMYON-KARABİBER-DOMATES-BİBER-TEREYAĞ-SIVIYAĞ-TUZ
TEPSİ BÖREĞİ	YUMURTA-TUZ-UN-PEYNİR
AYVA KOMPOSTOSU	AYVA-TOZ ŞEKER
07.01.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR. MER.-PIRINÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
MEVSİM BALIK/GARNİTÜR	MEVSİM BALIK-ROKA-LİMON
PORTAKALLI KEREVİZ	KEREVİZ-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-YAĞ-LİMON-PORTAKAL SUYU-TUZ-SU-UN
TAHİN HELVASI	
08.01.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
ETLİ NOHUT	NOHUT-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PIRINÇ-ŞEHİRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
09.01.2025	İÇERİĞİ
ŞEHİRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHİRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
KÖRİ SOSLU TAVUK	TAVUK GÖĞÜS-SÜT-UN-TEREYAĞ-SIVIYAĞ-KÖRİ-KARABİBER-TUZ
FİRİN MAKARNA	MAKARNA-KAŞAR-YUMURTA-TUZ-SIVI YAĞ-SÜT
MOR LAHANA SALATASI	MOR LAHANA-ZEYTİNYAĞI-LİMON-TUZ
10.01.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PIRINÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
KUZU TANDIR	KUZU-SOĞAN-KARABİBER
BUHARA PİLAVI	PIRINÇ-KUŞ ÜZÜMÜ-HAVUÇ-BADEM-TEREYAĞ-SIVIYAĞ-TUZ
TEL KADAYIF	TEL KADAYIF-ŞEKER-CEVİZ-TEREYAĞI
13.01.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR. MER.-PIRINÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
İNEGÖL KÖFTE	DANA ETİ-DOMATES-KABARTMA TOZU-GALETİ UNU-SARIMSAK-SOĞAN-KİMYON-KARABİBER-YUMURTA-TUZ
PİYAZ	KURU FASULYE-KURU SOĞAN-YUMURTA-MAYDANOZ-ZEYTİNYAĞI-PULBİBER-KARABİBER-TUZ-DEREOTU
ŞEKERPAZE	
14.01.2025	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBA	YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-UN-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT
PATLICAN MUSAKKA	PATLICAN-DANA KIYMA-KURU SOĞAN-SALÇA-DOMATES-YEŞİL BİBER-KARABİBER-SARIMSAK-MAYDANOZ
PIRINÇ PİLAVI	PIRINÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
15.01.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PIRINÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
MANTARLI ET SOTE	MANTAR-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
MEYVE	
16.01.2025	İÇERİĞİ
KÖZ BİBER ÇORBASI	KAPYA BİBER-UN-SÜT-KREMA-SALÇA-TEREYAĞ-BAHARAT
FİRİN TAVUK PATATES	TAVUK-PATATES-SIVIYAĞ-SALÇA-BAHARAT
PESTO SOSLU MAKARNA	ÇAM FISTIĞI-FESLEĞEN-SARIMSAK-MAKARNA
AYRAN	
17.01.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
PÜRELİ DANA ROSTO	DANA ETİ-DOMATES SALÇASI-BİBER SALÇASI-PATATES-SIVIYAĞI
LAHANA SARMASI	LAHANA-PIRINÇ-ZEYTİNYAĞI-DOMATES-SOĞAN-SALÇA-BAHARAT
BAKLAVA	
20.01.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
SİNİ KEBABİ	DANA KIYMA-KAPYA KIRMIZI BİBER-SOĞAN-YEŞİL BİBER-SALÇA-DOMATES-TUZ-SIVIYAĞ
MÜCEDDERE PİLAVI	Y. MERCİMEK-BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
YOĞURTLU KEREVİZ	
21.01.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
ETLİ KURU FASULYE	KURU FASÜLYE-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PIRINÇ PİLAVI	PIRINÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
22.01.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PIRINÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
PİLİÇ TOPKAPI	TAVUK-MANTAR-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-BEZELYE-SIVIYAĞ-TUZ-KARABİBER
MİLFÖY BÖREĞİ	MİLFÖY-PEYNİR-YUMURTA
MEVSİM SALATA	KIVIRCIK-HAVUÇ-MISIR-KIRMIZI LAHANA-TUZ-ZEYTİNYAĞI-LİMON
23.01.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
KIYMALI İSPANAK	İSPANAK-DANA KIYMA-KURU SOĞAN-HAVUÇ-SIVIYAĞ
DOMATES SOSLU MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-SIVI YAĞ-TUZ-BAHARAT
YOĞURT	
24.01.2025	İÇERİĞİ
ŞEHİRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHİRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
İSKİLİP DOLMA	DANA ETİ-PIRINÇ-TEREYAĞ-KURU SOĞAN-KARABİBER-TUZ
MEVSİM SALATA	KIVIRCIK-HAVUÇ-MISIR-KIRMIZI LAHANA-TUZ-ZEYTİNYAĞI-LİMON
TULUMBA	UN-YUMURTA-YOĞURT-ŞEKER
27.01.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
ELBAŞAN TAVA	ET-YUMURTA-UN-SÜT-TEREYAĞ-KAŞAR-SIVIYAĞ-TUZ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
ÇOBAN SALATA	DOMATES-BİBER-SALATALIK-ZEYTİNYAĞI-LİMON-TUZ
28.01.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
MEVSİM BALIK/GARNİTÜR	MEVSİM BALIK-ROKA-LİMON
ZEYTİNYAĞLI BÖRÜLCE	BÖRÜLCE-DOMATES-SALÇA-TUZ-ZEYTİNYAĞ
TAHİN HELVASI	
29.01.2025	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBASI	YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-UN-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT
BARBEKÜ SOSLU TAVUK	TAVUK BAGET-BARBEKÜ SOSU-BAHARAT-SIVIYAĞ
PIRINÇ PİLAVI	PIRINÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
TIRAMİSU	UN-YUMURTA-ŞEKER-VANİLYA-KABARTMA TOZU-SÜT-UN-LABNE-NESCAFE-TÜRK KAHVESİ
30.01.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
TERBİYELİ KÖFTE	DANA ETİ-UN-YOĞURT-NANE-KİMYON-KARABİBER-PIRINÇ-MAYDANOZ-SIVIYAĞ-YUMURTA-LİMON-TUZ
PEYNİRLİ MAKARNA	TULUM PEYNİRLİ-MAKARNA-YAĞ-TUZ
MEYVE	
31.01.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
ÇOBAN KAVURMA	DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
ALİ PAŞA PİLAVI	PIRINÇ-ÇAM FISTIĞI-KUŞ ÜZÜMÜ-SALÇA-BAHARAT
AYRAN	

