



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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ 03.02.2025-28.02.2025 TARİHLERİ ŞUBAT AYI YEMEK LİSTESİ (GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)											
03.02.2025	Kalori	04.02.2025	Kalori	05.02.2025	Kalori	06.02.2025	Kalori	07.02.2025	Kalori	08.02.2025	Kalori
DOMATES ÇORBASI	145	TARHANA ÇORBASI	145	EZOĞELİN ÇORBA	256	ŞEHİRVE ÇORBASI	163	MİSİR ÇORBASI	163		
ETLİ KLURU FASULYE	392	PATATES OTURTMA	207	FIRIN TAVUK PATATES	515	FIRIN KÖFTE	338	TAS KEBABI	314		
PİRİNC PİLAVI	336	TEPESİ BÖREĞİ	495	SPAGETTİ BOLONNEZ	400	LAHANA SARMA	218	PİRİNC PİLAVI	336		
CACIK	147	LAHANA SALATASI	144	ELMA KOMPOSTOSU	148	AYRAN	76	BAKLAVA	348		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1022</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1001</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1112</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>792</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1164</b>		
10.02.2025	Kalori	11.02.2025	Kalori	12.02.2025	Kalori	13.02.2025	Kalori	14.02.2025	Kalori	15.02.2025	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	213	EZOĞELİN ÇORBA	256	ŞEFİN ÇORBASI	214	YAYLA ÇORBASI	140	EZOĞELİN ÇORBA	256		
KADINBUDU KÖFTE/GARNİTÜR	498	MEVSİM BALIK/GARNİTÜR	495	ETLİ NOHUT	363	TAVUKLU SEZZADE KEBABI	362	DANA KAVURMA	383		
KARNABAĞIR GRATEN	334	BARBUNYA PİLAKI	336	ŞEHİRVELİ PİRİNC PİLAVI	325	PESTO SOSLU MAKARNA	282	BUHARA PİLAVI	390		
TULUMBA	284	TAHİN HELVASI	190	CACIK	147	HAYUĞ SALATA	109	TIRAMISU	272		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1329</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1272</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1019</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>863</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1271</b>		
17.02.2025	Kalori	18.02.2025	Kalori	19.02.2025	Kalori	20.02.2025	Kalori	21.02.2025	Kalori	22.02.2025	Kalori
MERCİMEK ÇORBASI	213	YAYLA ÇORBASI	140	TARHANA ÇORBASI	145	KÖZ BİBER ÇORBASI	105	TUTMAC ÇORBASI	129		
ORMAN KEBABI	316	İNEGÖL KÖFTE	274	MANTARLI TAVUK SOTE	373	ETLİ KLURU FASULYE	392	ÇÖKERTME KEBABI	419		
PİRİNC PİLAVI	336	PİVAZ	213	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	400	PİRİNC PİLAVI	336	SERBEZ SÖLENI	167		
MİSİRLİ MARUL SALATASI	68	RUVANI	500	MEVSİM SALATA	83	CACIK	147	TAHİNLİ KABAĞ TATIŞI	333		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>911</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1122</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1091</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>990</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1028</b>		
24.02.2025	Kalori	25.02.2025	Kalori	26.02.2025	Kalori	27.02.2025	Kalori	28.02.2025	Kalori		
MERCİMEK ÇORBASI	213	EZOĞELİN ÇORBA	256	KÖY ÇORBASI	208	MİSİR ÇORBASI	163	DOMATES ÇORBASI	159		
SULU KÖFTE	326	MEVSİM BALIK/GARNİTÜR	495	ETLİ NOHUT	363	PİLİC TOPKAPI	519	ELHASAN TAVA	548		
PEYNIRLI MAKARNA	396	PORTAKALLI KEREVİZ	221	ŞEHİRVELİ PİRİNC PİLAVI	325	KISIR	239	BULGAR PİLAVI	314		
MEYVE	68	TAHİN HELVASI	190	CACIK	147	SAKIZLI MUHALLEBI	289	ÇOBAN SALATA	87		
<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>912</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1162</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1043</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1180</b>	<b>TOPLAM KALORİ</b>	<b>1108</b>		

Tevinde güçlük çekilen grubu nezahetlerinde değişiklik yapılmıştır.

Fırat CEYLAN  
Aşçibos

Ash ÖZLÜ  
Gıda Mühendisi

Gökhan SAYGIVER  
Şef

Ali Akper SUCU  
Destek Hiz. ve Üretim Müt. V.

Hüseyin  
Başmüdür Yardımcısı

YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ	
03.02.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
ETLİ KURU FASÜLYE	KURU FASÜLYE-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
04.02.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
PATATES OTURTMA	DANA ETİ-PATATES-DOMATES-KURUSOĞAN-SALÇA-TUZ-SIVI YAĞ
TEPSİ BÖREĞİ	YUMURTA-TUZ-UN-PEYNİR
LAHANA SALATASI	LAHANA-HAVUÇ-MISIR-DEREOTU-MAYONEZ-SÜZME YOĞURT-LİMON SUYU-TUZ-TOZ ŞEKER-SİRK
05.02.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
FİRİN TAVUK PATATES	TAVUK-PATATES-SIVIYAĞ-SALÇA-BAHARAT
SPAGETTİ BOLONEZ	MAKARNA-KIYMA-DOMATES-BİBER-HAVUÇ-MAYDANOZ-PULBİBER-TUZ-SIVI YAĞ
ELMA KOMPOSTOSU	ELMA-TOZ ŞEKER
06.02.2025	İÇERİĞİ
ŞEHRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ
FİRİN KÖFTE	KIYMA-PATATES-KURU SOĞAN-KARABİBER-TUZ-KİMYON-DOMATES-SALÇA-SIVIYAĞ
LAHANA SARMA	LAHANA-PİRİNÇ-ZEYTİNYAĞI-DOMATES-SOĞAN-SALÇA-BAHARAT
AYRAN	
07.02.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
TAS KEBABI	DANA ETİ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA-BAHARAT-TEREYAĞ-SIVIYAĞ
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
BAKLAVA	UN-YUMURTA-SIVI YAĞ-TUZ-NİŞASTA-ŞEKER-LİMON SUYU-CEVİZ
10.02.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
KADINBUDU KÖFTE/GARNİT	KIYMA-PİRİNÇ-BAHARAT-UN-YUMURTA-DOMATES-BİBER
KARNİBAHAR GRATEN	KARNİBAHAR-SÜT-TEREYAĞ-UN-TUZ-KAŞAR PEYNİRİ-BAHARAT
TULUMBA	UN-YUMURTA-YOĞURT-ŞEKER
11.02.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
MEVSİM BALIK/GARNİTÜR	MEVSİM BALIK-ROKA-LİMON
BARBUNYA PİLAKI	BARBUNYA-PATATES-HAVUÇ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-ZEYTİNYAĞI-SALÇA
TAHİN HELVASI	
12.02.2025	İÇERİĞİ
ŞEHN ÇORBASI	TAVUK-YOĞURT-ARPA ŞEHRİYE-UN-PULBİBERİ-NANE-SARIMSAK
ETLİ NOHUT	NOHUT-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
ŞEHRİVELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
13.02.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
TAVUKLU ŞEHZADE KEBABI	TAVUK-PATATES-BEZELYE-BİBER-DOMATES-SALÇA-BAHARAT
PESTO SOSLU MAKARNA	ÇAM FİSTİĞİ-FESLEĞEN-SARIMSAK-MAKARNA
HAVUÇ SALATA	HAVUÇ-LİMON-ZEYTİNYAĞI-TUZ
14.02.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
DANA KAVURMA	DANA ETİ-TUZ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
BUHARA PİLAVI	PİRİNÇ-KUŞ ÜZÜMÜ-HAVUÇ-BADEM-TEREYAĞ-SIVIYAĞ-TUZ
TİRAMİSU	UN-YUMURTA-ŞEKER-VANİLYA-KABARTMA TOZU-SÜT-UN-LABNE PEYNİRİ-ŞEKER-NESCAFE-TÜRK KAHVESİ
17.02.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
ORMAN KEBABI	ET-BEZELYE-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
MISIRLI MARUL SALATASI	MISIR-MARUL-ZEYTİNYAĞI-LİMON-TUZ
18.02.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-YUMURTA-BAHARAT
İNEGÖL KÖFTE	DANA ETİ-DOMATES-KABARTMA TOZU-GALETA UNU-SARIMSAK-SOĞAN-KİMYON-KARABİBER-YUMURTA-TUZ
PİYAZ	KURU FASÜLYE-KURU SOĞAN-YUMURTA-MAYDANOZ-ZEYTİNYAĞI-PULBİBER-KARABİBER-TUZ-DEREOTU
REVANİ	UN-ŞEKER-İRMİK-SÜT-VANİLYA-YUMURTA-SIVI YAĞ-CEVİZ İÇİ
19.02.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT
MANTARLI TAVUK SOTE	MANTAR-TAVUK-DOMATES-BİBER-BAHARAT-SIVIYAĞ-TEREYAĞ
NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-SOĞAN-BİBER-SALÇA-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-FESLEĞEN-TUZ
MEVSİM SALATA	KIVIRCIK-HAVUÇ-MISIR-KIRMIZI LAHANA-TUZ-ZEYTİNYAĞI-LİMON
20.02.2025	İÇERİĞİ
KÖZ BİBER ÇORBASI	KAPYA BİBER-UN-SÜT-KREMA-SALÇA-TEREYAĞ-BAHARAT
ETLİ KURU FASÜLYE	KURU FASÜLYE-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
21.02.2025	İÇERİĞİ
TUTMAÇ ÇORBASI	ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-UN-SIVIYAĞ-SALÇA-TUZ-PULBİBER-NANE
ÇÖKERTME KEBABI	PATATES-ET-SALÇA-YOĞURT-SIVIYAĞ-SOĞAN-BAHARAT
SEBZE SÖLENİ	BROKOLİ-KARNABAHAHAR-MISIR-SOĞAN-SARIMSAK-HAVUÇ-BAHARAT-SOSLAR
TAHİNLİ KABAK TATLISI	TAHİN-CEVİZ-KABAK-ŞEKER
24.02.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBASI	MERCİMEK-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-UN-BAHARAT
SÜLU KÖFTE	DANA ETİ-SALÇA-YUMURTA-GALETA UNU-KİMYON-KARABİBER-DOMATES-BİBER-TEREYAĞ-SIVIYAĞ-TUZ
PEYNİRLİ MAKARNA	TULUM PEYNİRİ-MAKARNA-YAĞ-TUZ
MEYVE	
25.02.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR. MER.-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-UN-BAHARAT
MEVSİM BALIK/GARNİTÜR	MEVSİM BALIK-ROKA-LİMON
PORTAKALI KEREVİZ	KEREVİZ-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-YAĞ-LİMON-PORTAKAL SUYU-TUZ-SU-UN
TAHİN HELVASI	
26.02.2025	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBASI	YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-ERİŞTE-UN-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT
ETLİ NOHUT	NOHUT-DOMATES-BİBER-ET-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT
ŞEHRİVELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHRİYE-SIVIYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	YOĞURT-SALATALIK-DEREOTU-NANE-ZEYTİNYAĞI
27.02.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
PİLİÇ TOPKAPI	TAVUK-MANTAR-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-BEZELYE-SIVIYAĞ-TUZ-KARABİBER
KISIR	DOMATES-SALATALIK-BULGUR-SOĞAN-MAYDANOZ-DOMATES VE BİBER SALÇASI-TUZ-ZEYTİNYAĞI
SAKIZLI MUHALLEBİ	SÜT-NİŞASTA-TOZ ŞEKER-DAMLAMAK SAKIZI
28.02.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
ELBASAN TAVA	ET-YUMURTA-UN-SÜT-TEREYAĞ-KAŞAR-SIVIYAĞ-TUZ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SALÇA
ÇOBAN SALATA	DOMATES-BİBER-SALATALIK-ZEYTİNYAĞI-LİMON-TUZ