

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ

AYLIK YEMEK LİSTESİ

(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ SOSYAL TESİSLER MÜDÜRLÜĞÜ 01.07.2025-31.07.2025 TARİHLERİ TEMMUZ AYI YEMEK LİSTESİ (GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)									
01.07.2025		02.07.2025		03.07.2025		04.07.2025		05.07.2025	
TERBİYELİ ŞEHRİYE ÇORBASI	145	TOYGA ÇORBASI	178	MERCİMEK ÇORBA	213	EZOĞELİN ÇORBA	256		
GEMİCİ FASÜLYE	134	TAS KEBABI	314	IZGARA TAVUK	316	PÜRELİ DANA ROSTO	414		
BULGUR PİLAVI	314	PİRİNÇ PİLAVI	336	SOSLU MAKARNA	285	BARBUNYA PİLAKI	336		
TURŞU	36	KADAYIFLI MUHALLEBİ	199	ÇOBAN SALATI	87	OSMANLI ŞERBETİ	115		
TOPLAM KALORİ	629	TOPLAM KALORİ	1027	TOPLAM KALORİ	901	TOPLAM KALORİ	1121		
07.07.2025		08.07.2025		09.07.2025		10.07.2025		11.07.2025	
AYRAN ÇORBASI	156	MAHLUTA ÇORBASI	203	KREMALI SEBZE ÇORBASI	117	TARHANA ÇORBASI	145	KREMALI ŞEHRİYE ÇORBA	175
PATLICAN MUSAKKA	578	ETLİ BEZELYE	276,3	IZGARA KÖFTE	254	TAVUK BUT	515	ET KAVURMA	349
PİRİNÇ PİLAVI	336	BULGUR PİLAVI	314	ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	325	PESTO SOSLU MAKARNA	252	PİRİNÇ PİLAVI	336
TULUMBA TATLISI	284	CACIK	147	HAVUÇ TARATOR	153	AŞURE	378	MEVSİM SALATA	83
TOPLAM KALORİ	1354	TOPLAM KALORİ	940,3	TOPLAM KALORİ	849	TOPLAM KALORİ	1290	TOPLAM KALORİ	943
14.07.2025		15.07.2025		16.07.2025		17.07.2025		18.07.2025	
MANTAR ÇORBASI	141	RESMİ TATİL		MISIR ÇORBASI	163	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	MERCİMEK ÇORBA	213
TAVUK SOTE	307			ORMAN KEBABI	316	ETLİ KURU FASÜLYE	392	HASAN PAŞA KÖFTE	448
DOMATESLİ MAKARNA	311			ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	325	BULGUR PİLAVI	314	PİRİNÇ PİLAVI	336
MEYVE	100			SAKIZLI MUHALLEBİ	260	TURŞU	36	ELMA KOMPOSTOSU	135
TOPLAM KALORİ	859			TOPLAM KALORİ	1064	TOPLAM KALORİ	905	TOPLAM KALORİ	1132
21.07.2025		22.07.2025		23.07.2025		24.07.2025		25.07.2025	
TARHANA ÇORBASI	145	EZOĞELİN ÇORBA	256	YAYLA ÇORBASI	140	KÖY ÇORBASI	208	DOMATES ÇORBASI	159
ETLİ TÜRLÜ	245	DANA HAŞLAMA	316	ETLİ NOHUT	363	KÖRİ SOSLU TAVUK	462	PİLAV ÜSTÜ DÖNER	588
ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	325	PEYNİRLİ BÖREK	450	BULGUR PİLAVI	314	CEVİZLİ ERİŞTE	363	PATLICAN SALATASI	156
KURU CACIK	155	MANTAR CILBIR	162	TURŞU	36	YOĞURT	138	HALKA TATLISI	284
TOPLAM KALORİ	870	TOPLAM KALORİ	1184	TOPLAM KALORİ	853	TOPLAM KALORİ	1171	TOPLAM KALORİ	1187
28.07.2025		29.07.2025		30.07.2025		31.07.2025			
KÖZ BİBER ÇORBASI	105	TUTMAC ÇORBA	129	MAHLUTA ÇORBASI	203	MERCİMEK ÇORBASI	213		
EKŞİLİ KÖFTE	393	ETLİ TAZE FASÜLYE	196	PATLICAN KEBABI	418	ET TANTUNİ	460		
DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	280	PEYNİRLİ MAKARNA	396	PİRİNÇ PİLAVI	336	ŞAKŞUKA	306		
MEYVE	100	SÜTLAÇ	306	CACIK	147	AYRAN	76		
TOPLAM KALORİ	878	TOPLAM KALORİ	1027	TOPLAM KALORİ	1104	TOPLAM KALORİ	1055		

Temininde güçlük çekilen gıda malzemelerinde değişiklik yapılabilir.

Alaaddin KÖÇER
Aşçıbaşı

Tuba AKAR
Gıda Mühendisi

Gökhan SAYGIVER
Şef

Ali Alper SÖĞÜT
Destek Hiz. ve Ulaşım Müd. V.

Fahrettin USTA
Başmüdür Yardımcısı

	YEMEK LİSTESİ İÇERİKLERİ
1.07.2025	İÇERİĞİ
TERBİYELİ ŞEHİRİYE ÇORBASI	YOĞURT-UN-ŞEHİRİYE-TUZ
GEMİCİ FASÜLYE	KURU FASÜLYE-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-TUZ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-TUZ
2.07.2025	İÇERİĞİ
TOYGA ÇORBASI	ERİŞTE-NOHUT-YEŞİL MERCİMEK-YOĞURT-TUZ
TAS KEBABI	DANA ETİ-SALÇA-KURU SOĞAN-DOMATES-BİBER-SİVİYAĞ-BAHARAT-TUZ
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SİVİYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
KADAYIFLI MUHALLEBİ	TEL KADAYIF-UN-NİŞASTA-SÜT-VANİLYA- TOZ ŞEKER
3.07.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBA	MERCİMEK-SOĞAN-SIVI YAĞ-BAHARAT-UN-HAVUÇ-PATATES-TUZ
IZGARA TAVUK	TAVUK-SİVİYAĞ-YOĞURT-SALÇA-BAHARAT-TUZ
SOSLU MAKARNA	MAKARNA-SALÇA-SİVİYAĞ-TUZ
ÇOBAN SALATA	DOMATES-BİBER-SALATALIK-ZEYTİNYAĞI-LIMON-TUZ
4.07.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR.MER-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT-UN
PÜRELİ DANA ROSTO	DANA ETİ-PATATES-SÜT-BAHARAT-SALÇA-SİVİYAĞ-UN
BARBUNYA PİLAKI	BARBUNYA-PATATES-HAVUÇ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-ZEYTİNYAĞI-SALÇA
OSMANLI ŞERBETİ	DEMİRHİNDİBA-HİBİSKUS-TANE NANE-TOZ ŞEKER
7.07.2025	İÇERİĞİ
AYRAN ÇORBASI	BUĞDAY-NOHUT-YOĞURT-UN-TUZ-NANE
PATLICAN MUSAKKA	PATLICAN-DANA KIYMA-KURU SOĞAN -SALÇA-DOMATES-YEŞİL BİBER-KARABİBER-SARIMSAK-MAYDANOZ
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SİVİYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
TULUMBA TATLISI	UN-YUMURTA-YOĞURT-ŞEKER-SİVİYAĞ
8.07.2025	İÇERİĞİ
MAHLUTA ÇORBASI	KIRMIZI MERCİMEK-PİRİNÇ-BULGUR-SÜT-UN
ETLİ BEZELYE	BEZELYE-DANA ETİ-PATATES-HAVUÇ-SALÇA-KURU SOĞAN-SARIMSAK-SİVİYAĞ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-TUZ
CACIK	SALATALIK-YOĞURT-TUZ-NANE
9.07.2025	İÇERİĞİ
KREMALI SEBZE ÇORBASI	KREMA-KABAK-HAVUÇ-MANTAR-BROKOLİ-SİVİYAĞ-KURU SOĞAN-PİRİÇ-TUZ-UN
IZGARA KÖFTE	DANA ETİ-KURU SOĞAN-GALETA UNU-YUMURTA-BAHARAT-TUZ
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHİRİYE-SİVİYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
HAVUÇ TARATOR	HAVUÇ-YOĞURT-TUZ
10.07.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT-SİVİYAĞ
TAVUK BUT	TAVUK-SALÇA-YOĞURT-BAHARAT-SİVİYAĞ-TUZ
PESTO SOSLU MAKARNA	ÇAM FISTIĞI-FESLEĞEN-SARIMSAK-MAKARNA
AŞURE	BUĞDAY-NOHUT-KURUFASÜLYE-ŞEKER-NİŞASTA-KURU ÜZÜM-KURU KAYISI-FINDIK-CEVİZ-TARÇIN
11.07.2025	İÇERİĞİ
KREMALI ŞEHİRİYE ÇORBASI	KREMA-ŞEHİRİYE-UN-YUMURTA-SİVİYAĞ-TUZ
ET KAVURMA	DANA ETİ-KURU SOĞAN-SARIMSAK-TUZ
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SİVİYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
MEVSİM SALATA	MARUL-DOMATES-SALATALIK-TAZE NANE-ZEYTİNYAĞI-LIMON-TUZ
14.07.2025	İÇERİĞİ
MANTAR ÇORBASI	MANTAR-KREMA-KURU SOĞAN-TUZ-BAHARAT
TAVUK SOTE	TAVUK-DOMATES-KURU SOĞAN-BİBER-SALÇA-BAHARAT-SIVI YAĞ-TUZ-SARIMSAK
DOMATESLİ MAKARNA	MAKARNA-DOMATES-BİBER-SALÇA-SIVI YAĞ-KURU SOĞAN
MEYVE	
16.07.2025	İÇERİĞİ
MISIR ÇORBASI	MISIR-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
ORMAN KEBABI	ET-BEZELYE-HAVUÇ-PATATES-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-SİVİYAĞ-TUZ
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHİRİYE-SİVİYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
SAKIZLI MUHALLEBİ	SÜT-UN-NİŞASTA-ŞEKER-VANİLYA-DAMLA SAKIZI
17.07.2025	İÇERİĞİ
ŞEHİRİYE ÇORBASI	UN-SALÇA-ŞEHİRİYE-DOMATES-BİBER-BAHARAT-MAYDANOZ-SİVİYAĞ
ETLİ KURU FASÜLYE	KURU FASÜLYE-DANA ETİ-DOMATES-BİBER-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-TUZ
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-TUZ
TURŞU	
18.07.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBA	MERCİMEK-SOĞAN-SIVI YAĞ-BAHARAT-UN-HAVUÇ-PATATES-TUZ
HASANPAŞA KÖFTE	DANA ETİ-KURU SOĞAN-GALETA UNU-YUMURTA-BAHARAT-TUZ-PATATES-SÜT
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SİVİYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
ELMA KOMPOSTOSU	ELMA-ŞEKER
21.07.2025	İÇERİĞİ
TARHANA ÇORBASI	TARHANA-SALÇA-BAHARAT-SİVİYAĞ
ETLİ TÜRLÜ	DANA ETİ-PATLICAN-KABAK-DOMATES-BİBER-TAZE FASÜLYE-PATATES-SALÇA-BAHARAT-SİVİYAĞ
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-ŞEHİRİYE-SİVİYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
KURU CACIK	SALATALIK-YOĞURT-TUZ-NANE
22.07.2025	İÇERİĞİ
EZOĞELİN ÇORBA	KIR.MER-PİRİNÇ-BULGUR-SALÇA-SARIMSAK-SOĞAN-BAHARAT-UN
DANA HAŞLAMA	DANA ETİ-PATATES-HAVUÇ-BAHARAT-TUZ
PEYNİRLİ BÖREK	PEYNİR-YUFKA-MAYDANOZ-SÜT-YOĞURT-MADEN SUYU-YUMURTA-KABARTMA TOZU-SIVI YAĞ
MANTAR CILBIR	MANTAR-YOĞURT
23.07.2025	İÇERİĞİ
YAYLA ÇORBASI	PİRİNÇ-YOĞURT-UN-TEREYAĞI-SİVİYAĞ-NANE
ETLİ NOHUT	DANA ETİ-NOHUT-SALÇA-SİVİYAĞ-KURU SOĞAN
BULGUR PİLAVI	BULGUR-SOĞAN-SARIMSAK-BAHARAT-TUZ
TURŞU	
24.07.2025	İÇERİĞİ
KÖY ÇORBASI	BULGUR-SALÇA-YEŞİL MERCİMEK-ERİŞTE
KÖRİ SOSLU TAVUK	TAVUK ETİ-KURU SOĞAN-YEŞİL BİBER-KIRMIZI BİBER-KÖRİ-BAHARAT-TİZ-SİVİYAĞ
CEVİZLİ ERİŞTE	CEVİZ-ERİŞTE-TEREYAĞI-TUZ-SİVİYAĞ
YOĞURT	
25.07.2025	İÇERİĞİ
DOMATES ÇORBASI	DOMATES-UN-SALÇA-BAHARAT-SOĞAN-SARIMSAK
PİLAV ÜSTÜ DÖNER	PİRİNÇ-DANA ETİ-KURU SOĞAN-BAHARAT-YOĞURT
PATLICAN SALATASI	PATLICAN-BİBER-DOMATES-MAYDANOZ-ZEYTİNYAĞI-TUZ
HALKA TATLISI	UN-YUMURTA-YOĞURT-ŞEKER-SİVİYAĞ
28.07.2025	İÇERİĞİ
KÖZ BİBER ÇORBASI	KÖZ BİBER-UN-KREMA-SÜT-DEREOTU
EKŞİLİ KÖFTE	DANA ETİ-PİRİNÇ-BAHARAT-YOĞURT-NANE-TUZ
DOMATESLİ BULGUR PİLAVI	BULGUR-DOMATES-BİBER-KURUĞAN-TEREYAĞ-SİVİYAĞ-SARIMSAK-TUZ
MEYVE	
29.07.2025	İÇERİĞİ
TUTMAÇ ÇORBA	ERİŞTE-YEŞİL MERCİMEK-NOHUT-YOĞURT-UN-TEREYAĞI-SİVİYAĞ-NANE
ETLİ TAZE FASÜLYE	DANE ETİ-TAZE FASÜLYE -DOMATES-BİBER-KURU SOĞAN-SARIMSAK-SALÇA
PEYNİRLİ MAKARNA	MAKARNA-PEYNİR-MAYDANOZ-TEREYAĞ-SİVİYAĞ-TUZ
SÜTLAÇ	SÜT-PİRİNÇ-NİŞASTA-ŞEKER-VANİLYA
30.07.2025	İÇERİĞİ
MAHLUTA ÇORBASI	KIRMIZI MERCİMEK-PİRİNÇ-BULGUR-SÜT-UN
PATLICAN KEBABI	DANA ETİ-PATLICAN-GALETA UNU-DOMATES-BİBER-SIVI YAĞ-BAHARAT-TUZ
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ-SİVİYAĞ-TEREYAĞ-TUZ
CACIK	SALATALIK-YOĞURT-TUZ-NANE
31.07.2025	İÇERİĞİ
MERCİMEK ÇORBA	MERCİMEK-SOĞAN-SIVI YAĞ-BAHARAT-UN-HAVUÇ-PATATES-TUZ
ET TANTUNİ	DANA ETİ-EKMEK-BAHARAT-DOMATES-KURU SOĞAN-MAYDANOZ-TUZ
ŞAKŞUKA	PATLICAN-PATATES-DOMATES-BİBER-SIVI YAĞ-ZEYTİNYAĞI-TUZ-SARIMSAK
AYRAN	