



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

ANKARA PTT BAŞMÜDÜRLÜĞÜ

DESTEK HİZMETLERİ VE ULAŞIM MÜDÜRLÜĞÜ

01.07.2024-31.07.2024 TARİHLERİ TEMMUZ AYI YEMEK LİSTESİ

(GENEL MÜDÜRLÜK - ANKARA BAŞMÜDÜRLÜĞÜ)



01.07.2024	Kalori	02.07.2024	Kalori	03.07.2024	Kalori	04.07.2024	Kalori	05.07.2024	Kalori
KÖZ DOMATES ÇORBASI	159	SEBZE ÇORBASI	117	DOVGA ÇORBASI	178	TARHANA ÇORBASI	145	MERCİMEK ÇORBASI	213
ORMAN KEBABI	316	ETLİ NOHUT	363	TAVUK KAVURMA	433	KADINBUDU KÖFTE-TURŞU	445	DANA FİLEMİNYON	409
KUSKUS PİLAVI	247	PİRİNÇ PİLAVI	336	FIRIN MAKARNA	373	FASULYE KAVURMASI	179	SEBZELİ PİRİNÇ PİLAVI	311
MEYVE		CACIK	147	SUPANGLE	288	YOĞURT	138	ÇOBAN SALATA	87
TOPLAM KALORİ	722	TOPLAM KALORİ	963	TOPLAM KALORİ	1272	TOPLAM KALORİ	907	TOPLAM KALORİ	1020
08.07.2024	Kalori	09.07.2024	Kalori	10.07.2024	Kalori	11.07.2024	Kalori	12.07.2024	Kalori
EZOĞELİN ÇORBASI	256	KÖY ÇORBASI	208	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	MISIR ÇORBASI	163	MERCİMEK ÇORBASI	213
MANTI	340	SEBZELİ BAGET	514	EKSİLİ KÖFTE	349	ETLİ TAZE FASULYE	196	DANA KAVURMA	350
PORTAKAL SOSLU KEREVİZ	222	PESTO SOSLU MAKARNA	252	SU BÖREĞİ	421	MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI	309	NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI	376
TULUMBA	284	MEYVE		LİMONATA	132	MEVSİM SALATA	93	ŞÖBİYET	261
TOPLAM KALORİ	1102	TOPLAM KALORİ	974	TOPLAM KALORİ	1065	TOPLAM KALORİ	761	TOPLAM KALORİ	1200
15.07.2024	Kalori	16.07.2024	Kalori	17.07.2024	Kalori	18.07.2024	Kalori	19.07.2024	Kalori
DEMOKRASİ		SULTAN ÇORBASI	186	ALACA ÇORBASI	238	ŞEHRİYE ÇORBASI	163	AYRAN AŞI	156
VE		ÇÖKERTME KEBABI	419	TAVUK BUT	515	PATLICAN MUSAKKA	578	PÜRELİ DANA ROSTO	414
MİLLİ BİRLİK GÜNÜ		MUSKA BÖREĞİ	315	DOMATES SOSLU PENNE	311	PİRİNÇ PİLAVI	336	SEBZE ŞÖLENİ	167
		VIŞNE KOMPOSTOSU	151	MEYVE		CACIK	147	AŞURE	378
TOPLAM KALORİ		TOPLAM KALORİ	1071	TOPLAM KALORİ	1064	TOPLAM KALORİ	1224	TOPLAM KALORİ	1115
22.07.2024	Kalori	23.07.2024	Kalori	24.07.2024	Kalori	25.07.2024	Kalori	26.07.2024	Kalori
TARHANA ÇORBASI	145	KÖZ BİBER ÇORBASI	105	SEBZE ÇORBASI	117	EZOĞELİN ÇORBASI	256	ŞİFA ÇORBASI	178
ELBASAN TAVA	548	ETLİ KURU FASULYE	392	TAVUK FAJİTA	436	ALİ NAZİK	332	KUZU TANDIR	255
PATLICAN SALATASI	157	ŞEHRİYELİ PİLAV	326	BULGUR PİLAVI	314	YEŞİL MERCİMEK SALATASI	279	İÇ PİLAV	354
TEL KADAYIF	445	CACIK	147	MEYVE		FIRIN SÜTLAÇ	306	MEYVE	
TOPLAM KALORİ	1295	TOPLAM KALORİ	970	TOPLAM KALORİ	867	TOPLAM KALORİ	1173	TOPLAM KALORİ	787
29.07.2024	Kalori	30.07.2024	Kalori	31.07.2024	Kalori		Kalori		Kalori
TAVUKLU ŞEHRİYE ÇORBASI	179	MERCİMEK ÇORBASI	213	AYRAN AŞI	156				
MEVSİM TÜRLÜ	246	TAVUKLU ANTEP TAVA	206	İSLİM KÖFTE	581				
PİRİNÇ PİLAVI	336	BULGUR PİLAVI	314	PİRİNÇ PİLAVI	336				
MEYVE		AYRAN	76	PANCAR SALATASI	139				
TOPLAM KALORİ	761	TOPLAM KALORİ	809	TOPLAM KALORİ	1212				