

TOPLU BESLENME YAPILAN KURUMLAR İÇİN YEMEK PLANLAMA KURALLARI ve YILLIK YEMEK LİSTELERİ

Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Prof. Dr. AYŞE BAYSAL

Doç. Dr. TÜRKAN KUTLUAY



2.5
Y

33



TÜRK-İŞ
Bilgi Mektubu

TÜRK-İŞ
Bilgi Mektubu

Tarih:.....

Demirbaş No:..

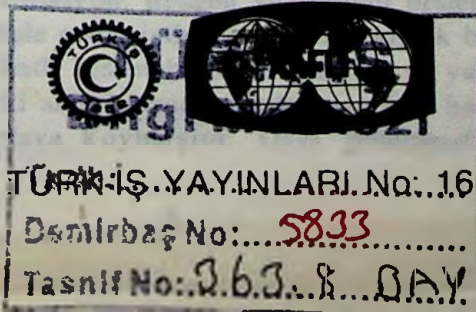
Tasnif No:.....

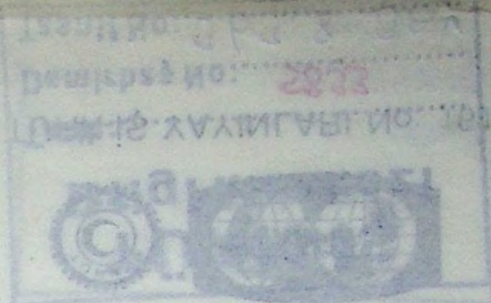
TOPLU BESLENME YAPILAN KURUMLAR İÇİN YEMEK PLANLAMA KURALLARI ve YILLIK YEMEK LİSTELERİ

Hacettepe Üniversitesi
Beslenme ve Dietetik Bölümü

Prof. Dr. AYŞE BAYSAL

Doç. Dr. TÜRKAN KUTLUAY





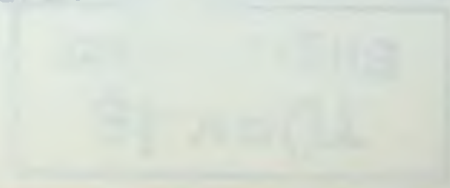
Б-101. Д-1. АҲСБ АҲСБ

Д-100. Д-1. ТУРКМАН КУЛТУРА

Ўзбекистон Республикаси
Ҳокимияти

ЎЗБЕК ХЕЛС ҲАММАСИ
16

ЎЗБЕК ХЕЛС ҲАММАСИ КУЛТУРА
ТОБҒИ ВЕСТИНМЕ АҲСБ КУЛТУРА



ÖNSÖZ

Beslenme ve üretim ilişkileri son yıllarda ülkemizde oldukça önem kazanan bir konu haline geldi. Tüm dünyada ve ülkemizde konu ile ilgili olarak yapılan araştırmalar, ancak yaşam düzeyini koruyacak kadar enerji alan işçilerin (1800 kalori) giderek zayıflayıp hastalandığını ortaya koymaktadır. Bu yetersiz beslenme düzeltilmediği zaman işçide iyileşme başlanmakta ve üretim artmaktadır.

Özellikle ağır işte yada makine başında çalışan işçilerde, yetersiz ve dengesiz beslenme çok daha ağır sonuçlar doğurucu bir şekilde kendisini göstermektedir. Ağır bir işte çalışan işçi, yetersiz bir şekilde beslendiği zaman, her türlü olaya karşı hassas olmakta, devamsızlık, sürekli hastalık ve iş kazalarına uğramaktadır.

İkinci Dünya savaşı sonrası, Almanya'da yapılan bir araştırmada bir işçi 2800 kalorilik bir diyetle 7 ton kömür üretirken, diyete yapılan 400 kalorilik bir ek üretimin 9 tona, 800 kalorilik bir ek ile üretimin 10 tona çıkması sağlanmıştı. Yalnız 3200 kalorilik diyetle işçi 9 ton kömür kazarken, haftada da 200 gram zayıflamıştır. 3600 kalori de ancak bu zayıflama durdurulmuştur.

Bunun gibi araştırmalardan elde edilen sonuçlar yabancı ülkelerde uzun yıllardır çalışmaya hayatında uygulanmaktadır. Beslenme ve Üretim ilişkisini en bariz bir şekilde ortaya koyan bu araştırmalar, sonuçta, işçinin sağlıklı olmasını, iş kazalarının önlenmesini, üretimin arttırılmasını, ve ülke ekonomisinin giderek gelişmesini sağlamaktadır.

Ülkemizde ise giderek artan fiyatlar ve bir türlü aşağı çekilemeyen enflasyon, dengeli ve sıhhatli beslenebilmeyi imkansız bir hale getirmiştir. Gazeteler 4 kişilik bir ailenin dengeli ve sıhhatli beslenebilmeleri için her ay yaklaşık en az yürürlükteki asgari ücretin iki katına varan harcamaları gerektiğini ortaya koymuştur. Oysa günümüzdeki ücret

düzeyinde bu mümkün değildir. Ancak babanın yada annenin fabrikada çalışması ve orada dengeli ve sıhhatli bir şekilde beslenebilmeleri, beslenme açığını biraz olsun kapatabilecektir. Ama fabrikada ya da toplu beslenme yapılan kurumlarda da yetkisiz kişilerin hazırladığı menü listelerine göre yetersiz bir şekilde beslenen aile bireylerini düşündüğümüzde tekrar başta sıraladığımız sorunların varlığını en rahatsız edici bir şekilde görebiliriz.

Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu TÜRK-İŞ. bilimsel bir şekilde hazırlanan "*Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar için Yemek Planlama Kuralları ve Yıllık Yemek Listeleri*" adlı çalışmayı TÜRK-İŞ Yayınları dahilinde kitap haline getirmiştir. Sendikalarımıza ve İşyeri temsilcilerimize fabrikalara ve diğer toplu beslenme yapılan kuruluşlarda bilimsel menü hazırlanması konusunda yardımcı olacak bu kitabın hazırlanmasında büyük emeği geçen, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Dietetik Bölümü Öğretim Üyelerinden Sayın Prof. Dr. Ayşe Baysal'a ve Sayın Doç. Dr. Türkan Kutluay'a ve kitabın yayın haline getirilmesinde yardımda bulunan Asya-Amerika Hür Çalışma Enstitüsü (AAFLI) ne teşekkür ederiz.

Saygılarımızla
TÜRK-İŞ YÖNETİM KURULU

Giriş

Bugünün anlayışında beslenmenin amacı, bireylerin enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini yeterli ve dengeli bir şekilde karşılamaktır. Ancak bu amaca ulaşmak için yiyeceklerin, besin değerlerini kaybetmeden ve bireylerin lezzet anlayışına uyacak şekilde hazırlanarak servis edilmesi gerekmektedir. Lezzet anlayışı toplumdan topluma, aileden aileye, hatta bireyden bireye ayrıcalık gösterir. Bu nedenle değişik gruplardan gelen bireylerin bir arada bulunduğu ticari örgütler, sosyal ve endüstriyel kuruluşlar, yatılı okullar ve hastahaneler gibi toplu beslenme yapılan kurumlarda, üzerinde önemle durulması gereken konu, beslenme servisinin yönetimi ve örgütlenmesidir. İnsan yaşamında çok etkin olan ve geniş harcamalar gerektiren beslenme servisinin uygun şekilde yapılmaması, bireyleri huzursuz kılar ve gereksiz harcamalar nedeniyle kuruma zarar verir. Bir yemek nitelik ve nicelik bakımından doyurucu olur ve iyi servis edilirse bireylerin yeterli ve dengeli beslenmeleri sağlanır. Böylece bireyin sağlığının korunması ve üretimde yüksek verime ulaşmaları gerçekleşebilir.

Yemek planlama, beslenme servisinin yönetimi ve denetiminde gerekli işlerin merkezini oluşturur. Servisin başarısı veya başarısızlığı, planlanan yemek listesi ile bağımlıdır. Yemek planlayan kişi, yeterli ve dengeli beslenme kuralları ile, toplu beslenme yapılan kurumlarda beslenme servisinin yönetim ve işleyişini bilmek zorundadır. Bu kitap yemek planlayan kişilere bu açıdan yardımcı olmak amacı ile hazırlanmıştır. Kitapta bu bilgilerin yanında, yemek planlayanlara örnek olması için günde üç ve tek öğün yemek veren kurumlarda kullanılabilecek yıllık yemek listeleri verilmiştir. Yemek listeleri her ayın mevsim özelliğine dikkat edilerek hazırlanmıştır. Bu listeler ağır işte çalıştırılan işçiler için kullanıldığında öğünlerden birine yüksek enerjili bir kap tatlı (tahin helvası, kadayıf, revani v.b.) eklenmelidir. Ayrıca toksik maddelerle temas halinde olan işçilerin beslenmesinde de aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir. Kurşun işleyen boya, matbaa, akü ve benzeri yerlerde çalışanlarda kalsiyum kaynağı süt, yoğurt ile demir kaynağı et grubu besinler arttırılmalıdır. Nitrit, nitrat, arsenik, anilin gibi maddelerin toksik etkileri C vitamininin varlığında azaldığından, bu gibi maddelerle teması olanların beslenmesinde C vitamini kaynakları (turuncgiller, domates, yeşil sivri biber v.b) her yemekte kullanılmalıdır.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

—Önsöz	1
—Yeterli ve dengeli Beslenmek için Besin Gereksinimleri ve Günlük Beslenme Rehberi	2
—Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Beslenme Servisinin Yönetimi ve Örgütlenmesi	3
—Yemek Planlama Kuralları	4
—Günde Üç Öğün Yemek Veren Kurumlar İçin Aylık Yemek Listeleri Örnekleri	5
—Günde Bir Öğün Yemek Veren Kurumlar İçin Aylık Yemek Listeleri Örnekleri	6

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEK İÇİN BESİN GEREKSİNİMLERİ VE GÜNLÜK BESLENME REHBERİ

Ailenin ve toplumun mutlu olarak yaşaması, onu oluşturan bütün bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlıklı kişi çalışma gücüne sahiptir ve aileye geçim yönünden katkıda bulunur. Aile bireylerinden herhangi birinin hasta olması, aile gelirin katkısı azaltır, harcamayı ise arttırır.

Sağlığın temeli ise yeterli ve dengeli beslenmedir. İnsan yavrusunun büyümesi ve gelişmesi, vücudun çalışması, dış etkenlere ve hastalıklara karşı dirençli olabilmesi için belirli besin öğelerine gereksinmesi vardır. İnsanın yaşaması için gerekli besin öğelerini 6 grupta toplayabiliriz:

1 Proteinler : Vücudun temel yapı taşıdır. Büyüme, yıpranan dokuların onarılması, organların düzenli çalışması yeteri kadar protein alınmasını gerektirir. Protein, ayrıca vücudun çalışması için enerji de sağlar. Yetişkin erkek günde 60—70 gr. kadınlar ise 50—60 gr. kadar protein almalıdırlar. Büyümekte olan çocukların protein gereksinimlerinin karşılanması daha da önemlidir.

2— Karbonhidratlar : Vücudun çalışması için enerji sağlar.

3— Yağ : Vücudun çalışması için enerji sağlar. Organların etrafında toplanarak onları dış etkilerden korur. Yağda eriyen vitaminler vücuda yağla taşınır.

4— Vitaminler : Proteinlerin, yağların, karbonhidratların vücutta enerjiye ve vücut dokularına çevrilmesi işlemlerini düzenler, böylece vücudun normal büyümesi ve düzenli çalışması mümkün olur

5— Madensel Maddeler : İskeletin yapı taşıdır. Ayrıca enerji veren besin öğelerinin enerjiye dönüşmesi için gerekli oksijeni taşır ve vitaminler gibi vücudun çalışmasını düzenlerler.

6— Su : Yiyeceklerin sindirimi, besin öğelerinin vücutta taşınması, bunların kullanılması sonucu vücuda zararlı artık maddelerin dışarı atılması, vücudun ısının denetimi için su elzemdir.

Besin öğeleri, tek birer madde değildir. Her gruptaki besin öğelerinin çeşitleri vardır. Her çeşitteki besin öğesi vücut çalışmasında belirli görev alır. Örneğin, vitaminler grubunda bilinen 13 ayrı

çeşitte vitaminin her biri vücudun çalışmasında belirli görevi yerine getirir. Bir vitaminin işini diğeri yapamaz. Hepsinden yeterince alınmalıdır. Bunlardan bazıları çok fazla alınırsa da zararlıdır.

Yine insan vücudunun çalışması için 15–20 çeşitte madensel maddeye gereksinme vardır. Bunların her biri vücut çalışmasında ayrı bir görev yapar. Örneğin, kalsiyumun görevini demir yerine getiremez. Hepsinden yeterince alınmalıdır. Proteinler de çeşitlidir. Tek bir kaynaktan sağlanan protein vücudun büyüme ve çalışma gereksinmesini karşılayamaz. En az iki kaynak bir arada alınarak protein gereksinmesi karşılanmalıdır. Örneğin, tahıl ve türevleri tek başlarına protein gereksinmesini karşılayamazlar fakat bunlar et, süt, yumurta, kurubaklagillerden herhangi biri ile birlikte alınırsa gereksinme karşılanır. Bu nedenle insan vücudunun normal büyümesi, sağlıklı ve güçlü yaşaması için gerekli besin öğelerinin her birinden gereksinen kadar alınmalıdır.

Besinlerle alınan enerji miktarı da vücudun gereksinmesine uygun olmalıdır. Bireyin enerji gereksinmesi çalışma şekline bağlı olarak değişir. Genellikle oturarak çalışan erkeklere günde 2100–2700 kalorilik enerji yeterli olduğu halde, bu miktarlar genellikle ayakta çalışanlarda 3000–3500, ağır işte çalışanlarda ise 4000–4500 kaloriye kadar çıkar. Hafif bedensel çalışması olan kadınlarda günde 1600–2000 kalori yeterlidir. Genellikle ayakta çalışan kadınların enerji gereksinmesi ise 2000–2400 kalori kadardır. Tarlada çalışan kadın daha çok enerji harcadığı için enerji gereksinmesi de 2500–3000 e çıkar.

Enerjisini yeterli alan bir kimsenin vücut ağırlığında değişme olmaz. Vücut ağırlığını boya göre uygun bir durumda tutacak kadar enerji alınmalıdır. Harcanan kadar enerji alınarak vücut ağırlığı normalde tutulur. Vücudun gereksinmesi olan proteinler, vitaminlerin her biri, madenlerin herbiri ve su da yeterince alınırsa, birey yeterli ve dengeli besleniyor demektir. Yeterli ve dengeli beslenmek için değişik yaş ve cinsiyetteki bireylerin enerji ve besin öğeleri gereksinimleri tablo 1 de gösterilmiştir.

Yeterli ve dengeli beslenmenin aksi yetersiz ve dengesiz beslenmedir. Yetersiz beslenmede vücut, büyümesi ve çalışması için gerekli enerjiyi alamaz. Enerji yetersiz olunca da yorgunluk olur, kişi sürekli olarak az enerji alırsa, kendi vücudundan harcar ve

zayıflar. Bazı durumlarda kişi gereğinden çok yer ve çok enerji alır. Bu takdirde fazla enerji kaybolmayacağı için yağa dönüşür ve kişi şişmanlar. Bugün şişmanlığın bir hastalık olduğu herkesce kabul edilmektedir.

Şişmanlık ve zayıflık gibi durumlar enerji yönünden denge-siz beslenmedir. Sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşama ko-şullarının başında boya göre vücut ağırlığının dengede tutulması ge-lir. Boy uzunluğu cm olarak ölçölür. Bundan 105 çıkarılırsa uy-gun ağırlık bulunur. Örneğin 170 cm boyundaki kişinin uygun ağırlı-ğı 65 kilodur. Bunun da 5 altı, 5 üstü normal sayılır.

Vitaminler yeterli miktarda alındığı zaman vücut çalışmasını düzenlerler. Bunların herhangi birinden yetersiz alınırsa o vitaminin görevi yerine getirilemez ve vücutta bozukluk olur. Örneğin, C vi-tamini yetersiz alınırsa; diş eti kanaması, yorgunluk, isteksizlik, yara-ların geç kapanması; A vitamini yetersiz alınırsa göz ve deri bozuklu-ęu, hastalıklara direnç azalması; B vitaminlerinden, B₂ vitamini yeter-siz alınırsa dudak yaraları; diğer B vitaminleri yetersiz alınırsa kan-sızlık ve sinir bozuklukları, hastalıklara direnç azalması; D vitamini yetersiz alınırsa kemik bozuklukları olur.

Bu vitaminler fazla alınırsa da zararlıdır. Örneğin, yağda eri-yen A vitamini sürekli olarak gereğinden çok alınırsa vücudu zehirler. F vitamini fazla alınırsa yine kemiklerde bozukluklar yaparak normal öyümeyi engeller. C ve B vitaminlerinin çok fazla alınmaları da za-rarlıdır.

Proteinler yetersiz alınırsa büyüme yavaş olur. Yıpranan dokular yeterince yenilenemediğı için hastalıklara direnç azalır.

Madensel maddelerden demir yeterince alınamazsa kansızlık olur. Bu da bireyin çalışma gücünü azaltır. Madenlerden kalsiyum yeterince alınamazsa kemiklerin gelişmesi yavaşlar, sinir ve kasların çalışması bozulur. İyod yetersiz alınınca basit guatr olur. Maden-lerin herhangi birinin gereğinden çok alınması yine vücut çalışma-sında bozukluk yapar.

Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Besinlerin Seçimi:

Vücudumuzun gereksinmesi olan enerji, protein, vitaminler ve madenlerin kaynağı yiyecek ve içeceklerimizdir. Yiyecek ve içecek-

lerimiz içerdikleri besin öğelerinin tür ve miktarları yönünden ayrıcalık gösterirler. Çok çeşitli olan yiyeceklerimizin bazıları enerji yönünden, bazıları protein ve bazıları da vitaminler yönünden zengindirler. Bu nedenle yiyeceklerimizi, vücudumuza sağladıkları yarar yönünden 5 esas grupta toplayabiliriz:

Grup 1. Et, Yumurta, Kurubaklagiller : Her türlü büyük baş hayvan, kümes ve ev hayvanları, suda yaşayan hayvanların yenebilen kısımlarına et denir. Fasulye, nohut, mercimek, böğrülce gibi yiyecekler kurubaklagiller başlığı altında toplanır. Ayrıca susam, fındık gibi besinlerle yumurta da bu grup içinde yer alır. Bu gruptaki yiyecekler proteinden zengindir. Bazıları yağlıdır da. Etler içinde en yağsız olanı kümes ve av hayvanlarının özellikle beyaz etleri ile yağsız balıklardır. Bu gruptaki yiyecekler demir ve bazı B vitaminleri yönünden de zengindirler.

Hergün bu gruptaki yiyeceklerin birinden veya birkaçının karışımından iki porsiyon yemeliyiz. Bu gruptaki yiyeceklerimiz yemek listelerimizde genellikle birinci yemek olurlar. Bu gruptaki yiyeceklerimizi sebzelerle karışık olarak da alabiliriz. Çocuklara vereceğimiz miktarlar yiyebilecekleri kadar olur. Öğünlerin birinde çok az et konmuş sebze yemeği birinci yemek olarak yer alırsa, yarına kurubaklagillerden çorba veya yemek koyarak tamamlayabiliriz.

Grup 2. Süt ve Türevleri : Süt, yoğurt, peynir, çökelek ve benzeri bu gruba girer. Bu gruptan hergün en az bir kibrit kutusu kadar peynir, veya çökelek ile bir küçük bardak süt veya yoğurt yemeliyiz. Bu gruptaki besinler, kalsiyum, protein, A vitamini ve bazı B vitaminlerinden zengindir. Büyümede ve kemik sağlığında büyük etkisi vardır. Bu nedenle büyüme çağındaki çocuklar, gençler, gebe ve emizlikli kadınlar ve yaşlılar bu gruptan yetişkinlerden daha çok yemelidirler. En az günde 2 bardak süt veya yoğurt, veya bunun yerine 3-4 kibrit kutusu kadar peynir veya çökelek veya bir bardak süt veya yoğurt ile birlikte 1-2 kibrit kutusu kadar peynir bu gruplara verilmelidir.

Grup 3. Sebze ve Meyveler : Taze sebze ve meyveler, diğer besin gruplarından alamadığımız C vitaminini sağlarlar. C vitamininden en zengin olanları yeşil yapraklılar, turuncgiller, çilek, şeftali,

domates ve patatestir. Yabani olarak yetişen kuşburnu (it burnu) C vitamininden çok zengindir. Sebze ve meyvelerimizden yeşil ve sarı renktekiler A vitamininden de zengindirler. Ayrıca yeşil yapraklı sebzeler B vitaminlerinin bir çoğu, E ve K vitaminlerinden de zengindirler. Bu gruptaki yiyeceklerin bir kaçından günde çiğ veya pişmiş yemek olarak 3-4 porsiyon yemeliyiz. Örneğin, günde bir sebzeli yemek, bir meyve, bir salata günlük sebze ve meyve gereksinimimizi karşılayabilir.

Grup 4. Tahıllar ve Türeveleri : Ekmek, pirinç ve bulgurdan yapılan pilav ve çorbalarla, makarna ve undan yapılan çorba, börek ve çörekler bu gruba girer. Bu gruptaki besinler karbonhidratlardan zengindir ve vücuda enerji sağlar. Bu grup besinlerde protein de vardır. Örneğin bulgurun % 10 'u , ekmeğin % 8'i proteindir. Özellikle kepeği alınmamış tahıllar B vitaminlerinden de zengindir. Her öğünde ekmek yeme alışkanlığımız vardır. Mayalı ekmek, mayasız ekmekten daha değerlidir. Yufka ve bazlamayı, hamuru mayaladıktan sonra yaparsak vücudumuza daha yararlı olur.

Bireylerin çalışma durumlarına göre günde 3-8 orta dilim arasında ekmek yenebilir. Çocuklar ve çoğunlukla zamanını, oturarak geçirenler için günde 3 orta dilim ekmek yeterlidir. Çoğunlukla ayakta çalışan ve hareketli olan kimseler daha çok ekmek yiyebilirler. Ekmek yanında pilav, makarna, börek gibi yemeklerden yarım ile iki porsiyon yenebilir.

Zamanının çoğunu oturarak geçiren kadınlara günde bu gruptan 3 küçük dilim ekmekle, 1/2 kaşık pilav veya makarna yeterlidir,. Oturarak iş yapan erkekler günde 3-4 dilim ekmekle 1 porsiyon pilav ve benzeri alabilir. Ağır işte çalışanlar bu gruptan daha çok yemelidirler. Ağır iş yapanlar, hareketli kimseler günde yarım kg. kadar ekmek yanında 2 porsiyon da pilav, makarna gibi yemeklerden almalıdırlar. Tahıllardan yapılan çorbaların miktarı pilav ve makarnanın 1/3 ü yerine sayılmalıdır.

Grup 5. Yağlar ve Tatlılar : Bu gruptaki yiyecekler vücuda enerji sağlarlar. Yalnız tereyağında A vitamini, bitkisel sıvı yağlarda da E vitamini vardır. Tatlılardan pekmez demirden zengindir. Bu nedenle pekmez şekerden daha değerlidir. Bu gruptan , bir

günlük alınacak miktarlar kişinin çalışma durumuna bağlıdır. Genellikle oturan kimselere günde yemekleri içinde ve kahvaltıda 1-2 silme yemek kaşığı kadar yağ ile, 1-2 yemek kaşığı kadar şeker, reçel, bal ve pekmez yeterli olabilir. Bunun yanında, hareketli ve ağır iş yapanların günde 1-2 sefer birer porsiyon tatlı yemekleri gerekebilir. Tahin helvası daha değerlidir.

Değişik yaş ve cinsiyet grubundaki bireylerin besin gruplarından almaları gereken miktarlar tablo 2 de gösterilmiştir.

Her grupta pahalı ve ucuz yiyecekler vardır. Olanaklarımıza uygun olan yiyeceği seçmeliyiz. Sebze ve meyve gruplarındaki yiyeceklerin bazıları bazı mevsimlerde çok bulunur. Mevsimlik olan sebze ve meyve hem değerli hem de daha ucuzdur. Öyle ise mevsime göre bunların en çok bulunanından bir veya bir kaçını alabiliriz. Yeter ki, hergün 5 gruptaki besinlerden yeter miktar alalım.

TABLO 1
Türkiye İçin Önerilen Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Standartları
(Orta derecede fiziksel çalışma yapanlar için)

Yaş Yıl	Enerji Kalori	Pro- tein gr.	Kalsi- yum mg	Demir mg.	Vitamin A Aktivitesi mcg. I.U.		Vit. B ₁ mg.	Vit. B ₂ mg.	Niasin mg.	Vit. C mg.
0-1	800	22	500	8	600	2100	0,3	0,4	5,0	30
1-3	1300	25	500	8	600	2100	0,5	0,7	8,6	40
4-6	1700	31	500	9	600	2100	0,7	0,9	11,2	40
7-9	2100	38	500	10	800	2667	0,8	1,2	13,9	50
10 - 12 E	2500	45	600	10	1150	3843	1,0	1,4	16,5	50
13 - 15 E	3100	65	700	15	1450	4834	1,2	1,6	20,0	50
16 - 19 E	3600	80	700	15	1500	5000	1,4	1,9	23,3	50
10 - 12 K	2400	43	600	10	1150	3834	1,0	1,3	16,9	50
13 - 15 K	2600	67	600	20	1450	4834	1,1	1,4	17,0	60
16 - 19 K	2400	70	600	20	1500	5000	1,0	1,3	16,0	60
20 - 39 E	3000	65	500	10	1500	5000	1,2	1,7	20,0	60
40 - 49 E	2700	65	500	10	1500	5000	1,2	1,5	18,0	60
50 - 69 E	2500	65	600	10	1500	5000	1,0	1,4	16,5	60
70 - E	2200	65	700	10	1500	5000	0,9	1,2	14,0	60
20 - 39 K	2200	55	500	22	1500	5000	0,9	1,2	14,0	70
40 - 49 K	2000	55	500	22	1500	5000	0,8	1,1	13,0	60
50 - 69 K	1800	55	600	10	1500	5000	0,7	1,0	12,0	50
70 x K	1700	55	700	10	1500	5000	0,7	0,9	11,5	50
gebelik - ek	150	20	500	23	300	1000	0,1	0,1	0,1	30
Emziklilik-ek	800	15	500	5	900	3000	0,3	0,4	5,0	30

Tablo 2 -- Enerji ve Besin Öğelerini Karşılacak Günlük Yiyecek Miktarları
Değişik Yaşlar İçin Miktarlar gr.

	Cocuklar				Genç Erkek			Genç Kız			Yetişkin Erkek				Yetişkin Kadın			
	0-1	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-19	10-12	12-15	16-19	20-39	40-50	50-69	70-	20-39	40-49	50-70	70-
Besin Grupları																		
1. Grup :Et, Yumurta																		
Kuru baklagiller																		
Toplam	80	110	120	130	130	155	155	115	155	150	150	140	130		150	150	130	130
2. Grup :Süt ve türevleri süt olarak																		
Toplam :	800	600	500	500	500	500	500	500	500	450	400	400	500	600	400	400	500	600
3. Grup : Sebze ve Meyve																		
Toplam :	150	250	300	350	400	400	400	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
4. Grup : Tahıllar																		
Ekmek, Bisküvi,	20	50	100	200	250	400	500	250	300	250	400	350	300	200	250	200	150	125
Makarna, Un, pirinç, bulgur																		
Toplam :	20	40	50	60	65	100	140	60	80	80	120	100	100	80	75	75	60	60
5. Grup : Yağlar, Şekerler																		
Yağlar Toplam :	10	15	20	30	50	60	70	40	50	40	60	50	40	30	40	30	20	20
Yağlı Tohum	0	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	5	5	0	10	10	5	0
Tatlılar Toplam :	40	50	50	50	60	70	80	50	60	50	60	60	50	50	50	50	50	50

TOPLU BESLENME YAPILAN KURUMLARDA BESLENME SERVİSİNİN YÖNETİMİ VE ÖRGÜTLENMESİ

Toplu beslenme yapılan kurumlarda beslenme servisinin uygun biçimde yönetimi ve örgütlenmesi için serviste birbirini izleyen adımların ve her adım için gerekli araç-gereç ve personelin ayrıntıları ile bilinmesi gereklidir. Bu adımlar özetle; yiyeceğin satın alınması, satın alınan yiyeceğin depolanması, yiyeceğin yemek için hazırlanışı, pişirilmesi, servis ve artıkların kaldırılmasıdır.

Bu işlerin yapılabilmesi için öncelikle bir mutfak ve yemekhane sahasına gerek vardır. Burada önemli olan sahanın yeri ve bölümleridir. Burada mutfakların genel planlaması ve servisin örgütlenmesi üzerinde durulacaktır.

1. MUTFAĞIN VE YEMEKHANENİN PLANLAMASI

Mutfak Planlaması: Mutfak planı seçilen yemek servisi tipine bağlı olarak değişirse de genellikle yapılan işlere göre planlanır. Bu işler yukarda belirtildiği gibi kısaca, satın alma, depolama, hazırlama, pişirme, servis ve artıkların kaldırılmasıdır. Satın almada yiyeceklerin girişinin sağlanacağı geniş ve yiyecekleri getiren aracın yanaşabileceği bir platform, yiyeceğin kalite kontrolünün yapılacağı aydınlık bir oda gereklidir. Yiyeceklerin bir kısmı uzun süre, bir kısmı kısa süre saklanabildiğinden soğuk ve kuru olmak üzere 2 ayrı depoya gerek vardır. Kısa süre dayanan yiyeceklerin saklanacağı ısı dereceleri değişik olduğundan soğuk depo birkaç tane olmalıdır. Hazırlama işlerinde et, sebze ve pasta hazırlığı için 4 ayrı bölüm bulunmalıdır. Pişirme tek bölümden ibarettir. Servis için, hazırlanan yiyeceklerin konacağı benmari sistemli ve ısıtıcı dolaplı servis bankolarının konulacağı saha ile yemek yiyenlerin oturacağı bir sahaya gerek vardır. Artıkların kaldırılması; çöplerin atılması ve bulaşıkların yıkanması işlemlerini içine alır. Çöplerin toplanacağı bir saha ve mutfak için de meydana gelen bulaşıkların ve yemekhane servisinden gelen bulaşıkların yıkanacağı 2 ayrı bulaşık sahasına gerek vardır. Mutfakta bu bölümlerin yanında çalışan elemanlara bağlı olarak yönetici odası, tuvalet, duş gibi ayrı sahalar bulunur. Mutfaklar binanın alt, üst veya

dışında bir yerde olabilir. Hepsinin ayrı avantaj ve dezavantajları vardır.

Yemekhane Planlaması: Yemekhane yemeğin beğenilip yenmesinde çok etkilidir. Aydınlık, renkli, ısısı istenilir düzeyde bir yemekhanede yemek yemekle; karanlık, basık, renksiz veya koyu renkli sıcak ya da soğuk yemekhanede yemek arasındaki ayrıcalık açıktır. Bu nedenle ışıklandırma, ısıtma ve döşemede bu hususlara dikkat etmek gerekir. Bir kişiye 1,5-2m² lik bir saha ayrılmalıdır. Masalar arası uzaklık 120-150 cm. olmalıdır.

Mutfak ve yemekhanede bulunması gerekli araçlar:

I. Malın satın alımı ve kontrolünde kullanılan araçlar:

- 1-- Bıçak. (sebze, meyva v.s. kesmek için)
- 2-- Demir boru. (büyük çuvalların alt kısmının kontrolü için)
- 3-- Tabak, çatal, kaşık. (konservelerden veya büyük tenekelerle gelen peynir, reçel v.s. den örnek alıp tadına bakmak için)
- 4 Yumurta kontrolünde hava boşluğunu gösteren özel alet veya kovalar.
- 5-- Dansimetre ve tüpler. (süt kontrolü için)
- 6-- Lavabo. (tadına bakılacakların yıkanması için)
- 7-- Terazî, kantar.
- 8-- Taşıma arabaları.

II. Depolarda Kullanılan Araçlar:

A. Kuru Depolarda:

- 1 Terazî, kantar.
- 2-- Raflar. (metal olursa temizlik ve bakımı kolay olur. Tahta raflar kir tuttuğu, çürüdüğü ve böcek tuttuğu için kullanışsızdır).
- 3-- Çeşitli boy kutular. (bu kutular yiyeceğin üstten konup alttan alınacağı şekilde olursa kullanışlı olur).
- 4 Özel ekmek kutu ve dolapları.
- 5-- Depo memuru için çalışma masası, hesap makinası, sandalye.
- 6-- Rafların üst kısmına ulaşmak için merdiven.

B. Soğuk Depolarda :

Et, süt, sebze v.s. depoları ayrı olduğundan, her depo için değişik raf sistemi uygulanır. Örneğin sebze deposu rafları, sandık sığacak, kolay temizlenebilecek metalden olmalıdır. Et deposunda kancalı raflar gerekir. Soğuk depolarda malı getiren arabaların depoya kolaylıkla girebilmeleri için kapının eşikle bir düzeyde olması gerekir.

III. Hazırlama Bölümünde Kullanılan Araçlar:

A. Sebze hazırlamada kullanılan araçlar:

- 1— Patates soyma makinası. (makinenin işleyebilmesi için su, kanalizasyon ve elektrik tesisatının olması gerekir).
- 2— Sebze soyma, doğrama, dilimleme makinası.
- 3— Sebze yıkama evyeleri (hazneleri). Bunlar hareketli veya hareketli olamaz.
- 4— Çöp öğütücü veya çöp bidonları. (çöp öğütücü musluğun altına monte edilir. Su ile çalışılır. İçindeki bıçaklarla çöpleri küçük parçalara ayırır, kanalizasyona verir. Kemik gibi sert maddeleri öğütmez).
- 5— Kabak soyma ve sıyırma aleti. (sıyırma kısmının tek tarafı ya da iki tarafı da kesici olanları vardır. İki taraflılar daha kullanışlıdır).
- 6— Sebze bıçakları.
- 7— Meyva presleri ve karıştırıcılar.
- 8— Konserve açacağı. (elektrikle çalışan kullanılırsa belirli bir yere monte edilir ve yanına boş kutuların atılması için çöp kutusu konacak yer ayrılır).
- 9— Malzeme dolabı. (Araçların parçaları ve küçük bıçakları v.s için).

B. Et hazırlama bölümünde kullanılan araçlar:

- 1— Çalışma kütüğü. (cinsi önemlidir Sağlam tahtadan yapılmalıdır. Tahta arada sırada zımparalanmalıdır).
- Et parçalama aleti. (gövde etleri kısımlarına ayırır).
- Et kıyım makinası.
- Satırlar, bıçaklar.
- Biley makinası.

- 5- Kancalı et taşıma arabaları.
- 7- Lavabolar.
- 8- Malzeme dolabı.

IV. Pasta Hazırlama Bölümündeki Araçlar:

- 1- Hamur yoğurma makinası.
- 2- Ekmek hazırlama makinası. (ekmek kurumda yapılıyorsa).
- 3- Pasta kalıpları.
- 4- Fırın.

V. Pişirmede Bulunması Gerekli Araçlar:

- 1- Ocağ. (değişik enerjilerle çalışan ocaklar olabilir. Ocaklar havagazı ile, elektrikle, mazotla veya kömürle çalışabilir.Üstü ocak altı fırın olarak kullanılanları vardır. Bunlara kuzine denir).
- 2- Izgaralar. (elektrikli, havagazlı, kömürlü olabilir).
- 3- Fırınlr. (elektrik ve havagazı ile çalışanları vardır. Bir de çok kısa sürede pişiren mikro dalgalı fırınlar vardır).
- 4- Tencereler. Birkaç tipi vardır.
 - a. Adi tencere..
 - b. İslim tenceresi. (10 lt. likten 500 lt. liğe kadar olanları vardır)
 - c. Devirmeli tencereler.
- 5 Karıştırma tahtaları.
- 6- Süzgeçler.
- 7- Saç ayakları. (Tencereleri taşımak içindir. Altı tekerlekli olursa bir yerden bir yere taşımak daha kolay olur. Olması istenen yüksekliği 50-70 cm. dir).
- 8- Kepçe, kevgir v.s için askılar.
- 9- Kızartma tencereleri. (havagazı üzerinde kullanılanlar olduğu gibi elektrikle çalışan özel tipleri de vardır).

VI. Servis Kısımında :

- 1- Benmarili bir servis sistemi. (Yemeğin sıcaklığının korunması için).
- 2 Su servisi için soğutucu.
- 3- Ekmek dağıtma sepetleri veya kutuları.
- 4 Ekmek kesme aracı.

- 5- Tabaklar, çatallar, bardaklar, kaşıklar ve bunların taşınması için bazı özel taşıma arabaları.
- 6- Masa ve sandalyeler.

VII. Bulaşık Yıkama Kısımında :

- 1- Bulaşık yıkama makinası
- 2- Yıkama hazneleri.
- 3- Çöp öğütücü veya çöp bidonları

Her bölümde ayrıca çalışma tezgahları bulunması gerekir. Bunların genişliği, duvara dayalı ise, 75 cm. olmalıdır. İki kişi karşılıklı çalışıyorsa tezgah 120-130 cm. genişliğinde olmalıdır. İki tezgahın arasının 150-180 cm. olması gerekir. Tezgahın yüksekliği ise 70-90 cm olmalıdır. Araç ister sabit olsun, ister hareketli öncelikle bakımının kullanan kişi tarafından açıkca bilinmesi gerekir. Sabit araçlarda araç yanında yazılı olarak kullanma talimatı bulunmalıdır.

2. YİYECEĞİN SATIN ALINMASI

Yiyeceğin satın alınabilmesi için öncelikle bazı kayıtların elde ru olarak bulunması gereklidir. Bunlar yemek yiyecek grubun ı sayısı, yemek listesi ve yemek tarifeleridir. Önce yemek lis- lanlanır. Bu planda yer alan yemeklerin tarifelerine göre ge- miktarlar yemek yiyecek grup sayısı ile çarpılarak saptanır. an bu miktar satın alma için anlaşma yapılan kuruma bildi- ygun zamanda teslim alınır. Teslim almada yiyeceklerin yetkili il tarafından kontrolü gerekir. Bu kontrolde yiyeceğin istenen uygun olup olmadığına bakılır. Bunun için yiyeceğin satın kurumla kalite özellikleri üzerinde önceden anlaşma yapmak . Yiyeceğin kalitesinin saptanabilmesinde Gıda Tüzüğü ve r Enstitüsü yayınlarından faydalanılabilir.

3. YİYECEKLERİN DEPOLANMASI

klerin bir kısmı uzun süre, bir kısmı kısa süre dayanır. Yi- özelliklerine göre sınıflandırılıp uygun depolara yerleş-

Uzun süre dayananlar:

- a. Tahıllar ve mamulleri ; un, pirinç, bulgur.
- b. Kuru baklagiller,
- c. Bisküvi ve benzeri.
- d. Kakao, çikolata, pastacılıkta kullanılan diğer malzemeler,
- e. Baharat,
- f. Kuru meyvalar; ceviz, fındık, v.s.
- g. Şekerler,
- h. Turşu, salça,
- ı. Yağlar,
- j. Reçel, marmelat,
- k. Kuru soğan, sarımsak,

Kısa süre dayananlar:

- a. Ekmek,
- b. Tereyağ, kahvaltılık margarin, peynir.
- c. Yumurta,
- d. Süt, yoğurt.
- e. Et, balık, tavuk
- f. Taze meyve,
- g. Taze sebze,

Uzun süre dayananlar kuru depoda, kısa süre dayananlar, ekmek hariç, soğuk depolarda saklanır. Ekmek günlük alınıp özel ekmek kuttarında veya naylon torbalarda saklanır.

Kuru Depoların Özellikleri:

Bir defada alınacak malın rahat yerleştirebileceği şekilde geniş olmalıdır. Çok iyi bir hava akımı sağlanmalıdır. Isı 20: C yi geçmemelidir. Yiyecekler belirli raf veya kutulara gruplar halinde yerleştirilmeli üzerleri etiketlenmelidir. Sık kullanılan maddeler kapıya yakın, seyrek kullanılanlar daha uzağa yerleştirilmeli, yeni gelen madde önce mevcut olanın arkasına veya altına konmalıdır. Raflar yerden en az 20 cm. yüksekte olmalı, depo her gün temizlenmeli ve haşere kontrolü yapılmalıdır.

Soğuk Depoların Özellikleri:

Bu depolarda en önemli nokta ısı kontrolüdür. Kısa süre dayanan yiyecekler soğuk depolarda saklanır. Tek depo yeterli değildir. Et, süt-yoğurt-yumurta, sebze-meyva, yağ – peynir için ayrı depolar olmalıdır. Dereceler, et deposunda 0-2° C, süt-yoğurt için 4-7° C, sebze ve meyvalar için 10° C, yağ için 2-4° C olmalıdır. Bu dereceler sağlandığı takdirde et bir hafta, süt-yoğurt 1 gün , sebze, meyva (türlerine göre saklama süresi değişirse de) kurum için en fazla 1 gün, yağ-peynir 1 ay saklanabilir.

4.YİYECEĞİN HAZIRLANMASI VE PİŞİRİLMESİ

Yemek yapımı için gerekli araç, gereç, yer ve personel temin edildikten ve satın alma işlemleri tamamlandıktan sonra yapılacak iş yemeği pişirmektir. Bu sırada gerekli işlemler uygun biçimde yapılmazsa besin kaybı ile beraber ekonomik kayıp olur, kuruma zarar verilir.

Hazırlamada dikkat edilecek hususlar: Yiyecekler pişirileceği gün depolarından alınıp hazırlama bölümlerine getirilir ve istenen biçimde hazırlanır. Ancak elde mevcut personel sayısı yetersiz ise etin veya sebzenin bir gün önceden hazırlanması gerekebilir. Bu durumda et hazırlanıp soğuk depoya konur. Sebzeler de köklü olanların kökleri alındıktan sonra diğerleri doğrudan doğruya yıkanıp ayıklandıktan sonra kazanlar içine veya naylon torbalarda soğuk depoya konur. Ertesi gün yani kullanılacağında doğranır. Doğranan sebze bekletilmez.

Pişirmede dikkat edilecek hususlar: Hazırlanan sebzeler tarife yardımı ile pişirilir. Sebzeler az suda sıcak suya atılarak pişirilir. Kapak yeşil sebzeler hariç tekrar tekrar açılıp kapanmaz. Yeşil sebzeler için 1-2 sefer yeterlidir. Pişirmede en önemli husus ısı ayarıdır. Gereksiz enerji harcamasını önlemek için, haşlama tipi pişirmede yemek kaynama noktasına gelince ateş azaltılır.

5. YEMEK SERVİSİ

Piştirilen yemeğin servisi yemeğin kabulünde çok etkindir. Burada yemeğin belirtilen miktarda, belirtilen servis kabında ve belir-

- 6— Kancalı et taşıma arabaları.
- 7— Lavabolar.
- 8— Malzeme dolabı.

IV. Pasta Hazırlama Bölümündeki Araçlar:

- 1— Hamur yoğurma makinası.
- 2— Ekmek hazırlama makinası. (ekmek kurumda yapılıyorsa).
- 3— Pasta kalıpları.
- 4— Fırın.

V. Pişirmede Bulunması Gerekli Araçlar:

- 1— Ocak. (değişik enerjilerle çalışan ocaklar olabilir. Ocaklar havagazı ile, elektrikle, mazotla veya kömürle çalışabilir.Üstü ocak altı fırın olarak kullanılanları vardır. Bunlara kuzine denir).
- 2— Izgaralar. (elektrikli, havagazlı, kömürlü olabilir).
- 3— Fırınlar. (elektrik ve havagazı ile çalışanları vardır. Bir de çok kısa sürede pişiren mikro dalgalı fırınlar vardır).
- 4— Tencereler. Birkaç tipi vardır.
 - a. Adi tencere..
 - b. İslim tenceresi. (10 lt. likten 500 lt. liğe kadar olanları vardır)
 - c. Devirmeli tencereler.
- 5— Karıştırma tahtaları.
- 6— Süzgeçler.
- 7— Saç ayakları. (Tencereleri taşımak içindir. Altı tekerlekli olursa bir yerden bir yere taşımak daha kolay olur. Olması istenen yüksekliği 50—70 cm. dir).
- 8— Kepçe, kevgir v.s için askılar.
- 9— Kızartma tencereleri. (havagazı üzerinde kullanılanlar olduğu gibi elektrikle çalışan özel tipleri de vardır).

VI. Servis Kısmında :

- 1— Benmarili bir servis sistemi. (Yemeğin sıcaklığının korunması için).
- 2— Su servisi için soğutucu.
- 3— Ekmek dağıtma sepetleri veya kutuları.
- 4— Ekmek kesme aracı.

- 5- Tabaklar, çatallar, bardaklar, kaşıklar ve bunların taşınması için bazı özel taşıma arabaları.
- 6- Masa ve sandalyeler.

VII. Bulaşık Yıkama Kısımında :

- 1- Bulaşık yıkama makinası
- 2- Yıkama hazneleri.
- 3- Çöp öğütücü veya çöp bidonları

Her bölümde ayrıca çalışma tezgahları bulunması gerekir. Bunların genişliği, duvara dayalı ise, 75 cm. olmalıdır. İki kişi karşılıklı çalışıyorsa tezgah 120-130 cm. genişliğinde olmalıdır. İki tezgahın arasının 150-180 cm. olması gerekir. Tezgahın yüksekliği ise 70-90 cm olmalıdır. Araç ister sabit olsun, ister hareketli öncelikle bakımının kullanan kişi tarafından açıkca bilinmesi gerekir. Sabit araçlarda araç yanında yazılı olarak kullanma talimatı bulunmalıdır.

2. YİYECEĞİN SATIN ALINMASI

Yiyeceğin satın alınabilmesi için öncelikle bazı kayıtların elde doğru olarak bulunması gereklidir. Bunlar yemek yiyecek grubun kesin sayısı, yemek listesi ve yemek tarifeleridir. Önce yemek listesi planlanır. Bu planda yer alan yemeklerin tarifelerine göre gerekli miktarlar yemek yiyecek grup sayısı ile çarpılarak saptanır. Saptanan bu miktar satın alma için anlaşma yapılan kuruma bildirilir. Uygun zamanda teslim alınır. Teslim almada yiyeceklerin yetkili bir kurul tarafından kontrolü gerekir. Bu kontrolde yiyeceğin istenen kaliteye uygun olup olmadığına bakılır. Bunun için yiyeceğin satın alındığı kurumla kalite özellikleri üzerinde önceden anlaşma yapmak gereklidir. Yiyeceğin kalitesinin saptanabilmesinde Gıda Tüzüğü ve Standartlar Enstitüsü yayınlarından faydalanılabilir.

3. YİYECEKLERİN DEPOLANMASI

Yiyeceklerin bir kısmı uzun süre, bir kısmı kısa süre dayanır. Yiyecekler bu özelliklerine göre sınıflandırılıp uygun depolara yerleştirilmelidir.

Uzun süre dayananlar:

- a. Tahıllar ve mamulleri ; un, pirinç , bulgur.
- b. Kuru baklagiller,
- c. Bisküvi ve benzeri.
- d. Kakao, çikolata, pastacılıkta kullanılan diğer malzemeler,
- e. Baharat,
- f. Kuru meyvalar ; ceviz, fındık, v.s.
- g. Şekerler,
- h. Turşu, salça,
- ı. Yağlar,
- j. Reçel, marmelat,
- k. Kuru soğan, sarımsak,

Kısa süre dayananlar:

- a. Ekmek,
- b. Tereyağ, kahvaltılık margarin, peynir.
- c. Yumurta,
- d. Süt, yoğurt.
- e. Et, balık, tavuk
- f. Taze meyve,
- g. Taze sebze,

Uzun süre dayananlar kuru depoda, kısa süre dayananlar, ekmek hariç, soğuk depolarda saklanır. Ekmek günlük alınıp özel ekmek kutularında veya naylon torbalarda saklanır.

Kuru Depoların Özellikleri:

Bir defada alınacak malın rahat yerleştirebileceği şekilde geniş olmalıdır. Çok iyi bir hava akımı sağlanmalıdır. Isı 20°. C yi geçmemelidir. Yiyecekler belirli raf veya kutulara gruplar halinde yerleştirilmeli üzerleri etiketlenmelidir. Sık kullanılan maddeler kapıya yakın, seyrek kullanılanlar daha uzağa yerleştirilmeli, yeni gelen madde önce mevcut olanın arkasına veya altına konmalıdır. Raflar yerden en az 20 cm. yüksekte olmalı, depo her gün temizlenmeli ve haşere kontrolü yapılmalıdır.

Soğuk Depoların Özellikleri:

Bu depolarda en önemli nokta ısı kontrolüdür. Kısa süre dayanan yiyecekler soğuk depolarda saklanır. Tek depo yeterli değildir. Et, süt-yoğurt-yumurta, sebze-meyva, yağ – peynir için ayrı depolar olmalıdır. Dereceler, et deposunda 0-2° C, süt-yoğurt için 4-7° C, sebze ve meyvalar için 10° C, yağ için 2-4° C olmalıdır. Bu dereceler sağlandığı takdirde et bir hafta, süt-yoğurt 1 gün, sebze, meyva (türlerine göre saklama süresi değişirse de) kurum için en fazla 1 gün, yağ-peynir 1 ay saklanabilir.

4. YİYECEĞİN HAZIRLANMASI VE PIŞIRILMESİ

Yemek yapımı için gerekli araç, gereç, yer ve personel temin edildikten ve satın alma işlemleri tamamlandıktan sonra yapılacak iş yemeği pişirmektir. Bu sırada gerekli işlemler uygun biçimde yapılmazsa besin kaybı ile beraber ekonomik kayıp olur, kuruma zarar verilir.

Hazırlamada dikkat edilecek hususlar: Yiyecekler pişirileceği gün depolarından alınıp hazırlama bölümlerine getirilir ve istenen biçimde hazırlanır. Ancak elde mevcut personel sayısı yetersiz ise etin veya sebzenin bir gün önceden hazırlanması gerekebilir. Bu durumda et hazırlanıp soğuk depoya konur. Sebzeler de köklü olanların kökleri alındıktan sonra diğerleri doğrudan doğruya yıkanıp ayıklandıktan sonra kazanlar içine veya naylon torbalarda soğuk depoya konur. Ertesi gün yani kullanılacağında doğranır. Doğranan sebze bekletilmez.

Pişırmada dikkat edilecek hususlar: Hazırlanan sebzeler tarife yardımı ile pişirilir. Sebzeler az suda sıcak suya atılarak pişirilir. Kak yeşil sebzeler hariç tekrar tekrar açılıp kapanmaz. Yeşil sebzelerin 1-2 sefer yeterlidir. Pişırmada en önemli husus ısı ayarıdır. Geksiz enerji harcamasını önlemek için, haşlama tipi pişırmada yemek ynama noktasına gelince ateş azaltılır.

5. YEMEK SERVİSİ

Pişırilan yemeğin servisi yemeğin kabulünde çok etkindir. İda yemeğin belirtilen miktarda, belirtilen servis kabında ve belir-

tilen yöntemle servisi önemlidir. Mevcut araç ve gereç ve servis sahasına bağlı ise de, en uygun servis kişinin kendi kendine yaptığı servistir. Bu sistemde dağıtım kontrollü ve düzenli olur. Serviste ayrı tepsî, tabak v.s. kullanılabilirse de okullarda pratik oluşu yönünden bölmeli tepsiler kullanılabilir.

6. ARTIKLARIN KALDIRILMASI

Artıkların kaldırılması; bulaşıkların yıkanması ve çöplerin atılması işlemlerini içine alır. Mutfak içinde meydana gelen bulaşıklar, mutfak içinde bu iş için ayrılan sahada sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve depolama yerine kaldırılmalıdır. Yemekhane servisi sonunda meydana gelen bulaşıklar yemekhaneye yakın yerdeki bulaşıkhanede toplanıp yıkanır. Toplu beslenme yapılan kurumlarda pek çok kişi bir arada yemek yediğinden bulaşıkların bulaşıcı mikroplardan arındırılması için sterilize edilmesi gerekir. Bu işlem bulaşıkların 75° C üzerinde sıcak su ile yıkanması ile sağlanabilir. Ancak bunun sağlanması için bulaşık yıkama makinaları gereklidir. Kurumlara, hem sabunlama hem de durulama yapabilen iki hazneli bulaşık makinaları alınmalıdır. Makinaya bulaşıklar çok iyi sıyrılarak konur. Sıyırma işlemi, önce fırça ile çöp bidonlarına kaba kiri akıtıldıktan sonra bir evye içinde sabunlu su ile yapılır. Marinası olmayan kurumlarda bulaşıklar sabunlanıp durulandıktan sonra, milyonda 50-100 kısım klorlu su içinde 2 dakika bekletilmeli sonra depolanmalıdır. Çöpler çöp bidonları ile toplanabileceği gibi çöp öğütücüler kullanılarak bertaraf edilebilir. Ancak çöp öğütücüler, kemik gibi sert maddeleri öğütemez. Bu tip yemek artıkları çöp bidonları ile toplanır. Çöp bidonları dolduğu anda kapakları kapatılıp, çöp toplama yerlerine dökülür. Her boşaltmadan sonra bidonlar sabunlu su ile yıkanmalıdır.

7. KURUM MUTFAKLARINDA ÇALIŞAN PERSONELİN SEÇİMİ YÖNETİMİ VE KONTROLÜ

Beslenme, kişilerin sağlığının korunması için yapıldığına göre yemeğin sağlığa zararlı hale gelmemesi ve besin değerini kaybetmeden pişirilmesinde beslenme servisinde çalışacak personelin seçimi, yönetimi ve kontrolü büyük önem taşır.

Beslenme servisinde aşçı, garson, bulaşıkçı, temizlikçi, depo memuru, işe memuru ve yönetici olmak üzere çok eleman çalışır. Bu elemanların sayısı kurumun servis yaptığı kişi ve öğün sayısına bağlı olarak değişir. Her görevdeki personel için gerekli iş tanımlamaları, işçi tanımlamaları ve günlük iş çizelgeleri hazırlanmalıdır. Tanıma uygun işçi almalı, tanıma uygun çalışmasını sağlamak için hizmet içi eğitim ve kontrolü yapılmalıdır. Bunun için de sorumluluk dağıtımı uygun şekilde yapılmalıdır. Personele uygun iş kıyafeti verilmeli, sık sık değiştirilmeli ve haftada bir sağlık kontrolleri yapılmalıdır. Personel, kazalardan korunma ve ilk yardım konusunda eğitilmeli, mutfakta ilk yardım malzemeleri ile yangın söndürücüler bulundurulmalıdır.

YEMEK PLANLAMA KURALLARI

Başarılı bir yemek listesi yapabilmek için, yemek planlamaya etki eden faktörlerin ayrıntıları ile bilinmesi gerekir. Burada önemli olan beslenecek gurubun özelliklerinin saptanmasıdır. Bunlar , gurubun yaş, cins ve aktivitesine bağlı besin gereksinimleri, alışkanlıkları ve gurubun genişliğidir. Yemek listesini hazırlayan kişiler, mutfak planı, servis sahası, mevcut araç gereç, personel sayısı ve yeteneği, bütçede yiyeceğe ayrılan para ve servis tipi gibi, yiyeceğin hazırlanış ve servisi ile ilgili koşulları gözönünde bulundurmak zorundadırlar. Mevsimler ve iklim de yemek listesine etki eden faktörlerdir. Tat, renk, şekil, kıvam uyumu düşünülerek biçimlendirilmiş bir yemek listesi uygun yiyecek hazırlama ve pişirme ilkelerinde uygulanması ile başarıya ulaşır.

Yemek Planlamaya Etki Eden Faktörler

1. Servisin yapılacağı grubun özellikleri .

a) Besin gereksinimleri: Besin gereksinimleri yaş cins ve aktiviteye göre saptanır. Çeşitli araştırmalarla her yaş gurubu için alınması gerekli enerji ve besin öğeleri miktarları belirlenmiştir, (Bak. Tablo 1).

b) Gurubun yemek alışkanlıkları: Yemek alışkanlıkları, yaş, eğitim, sosyo-kültürel yapı, gelenek ve görenek ile ilgilidir ve küçük- lükte gelişir. Alışkanlığın gelişmesinde psikolojik faktörler önemli

rol oynarlar. Bir yiyecek ile ilgili, yaşanmış iyi veya kötü anılar, o yiyeceği red etme veya benimseme şeklinde biçimlenir. Bu nedenle bireyden bireye değişebilen çok çeşitli alışkanlıklar olabilmesine karşın, bireyler gurup içinde, belli yiyeceklerle tepki gösterirler. Çok fazla bireysel ayrıcalığı olanlar bile grup fikrine uyabilirler. Kurum beslenme servislerinde yemek yiyenlerin genel olarak fikirleri alınır ve yemek listesi ona göre yapılır. Bunu saptamak için anketler uygulanır, gözlem yapılır.

2. Yiyecek Hazırlama ve Servis ile ilgili Koşullar

a) Fiziksel Özellikler: Depolama, hazırlama, pişirme ve servis için gerekli araç gereç, mutfakın planı, yemek planlamaya etki eden faktörlerdir. Mutfak iş akımına uygun planlanmamışsa, personelin rahat çalışmasına engel olacak şekilde dar ise ve gerekli işlemler için yeterli araç gereç yoksa yemek listesi başarılı olamaz.

b) Personel Durumu: Personel sayısı, yeteneği ve bilgisi yemek planını büyük ölçüde etkiler. Bütçesi sınırlı kurumlarda kaliteli personel çalıştırmak zordur. Yemek planlayıcı, planını personel sayısı ve yeteneğine göre yapmak ve zamanının büyük bir kısmını personelin eğitimi ve kontrolüne harcamak zorunda kalır.

c) Bütçe Durumu: Yemek planı yapmadan önce, kurumun beslenme servisine ayırdığı para bilinmelidir. Beslenme servisi bütçesini, yiyeceğe, personele, araç gerece ve yakıta harcanan para oluşturur. Bütçe olanakları kısıtlı ise iyi kalite mal almak, kaliteli personel çalıştırmak, yeterli araç gereç almak güçleşir.

d) Servis Tipi: Yemek planı, servisin kafeterya veya tabldot tipi olmasına göre seçmeli veya üç kap olarak yapılır.

3. Dış Faktörler :

a) İklim ve mevsimler : İklim koşulları bireylerin besin gereksinimlerine etki eder. Soğuk havalarda enerji daha yüksek ve sıcak, sıcak havalarda daha hafif ve soğuk yemekler gerektiği bilinen bir husustur. Yiyecek bulma olanağı mevsimlere göre ayrıcalık gösterir. Yazın bulunan bir yiyecek kışın, kışın bulunan yazın bulunmaz. Bu nedenle yemek listesi mevsimlere göre değişik biçimde hazırlanır.

b) Coğrafi özellik: Kurumun bulunduğu bölgenin özelliğine göre yiyecekleri bulma olanağı değişir, Bölgede bulunmayan yiyecek yemek listesine yazılamaz.

4. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme ile İlgili Uygulamalar:

Yemeğin hazırlanış ve pişiriliş şekli bilinmezse mutfak içinde aksamalar olabilir. Çok fazla personel gerektiren yemek, örneğin köfteli bir yemek ile yaprak sarması bir araya konmaz. Her ikisi de fırınlama gerektiren örneğin fırında koyun ve tepsi böreğinin yemek listesinde yanyana konması elde yeterli fırın yoksa yemeğin gecikmesine yol açar.

YEMEK LİSTESİ HAZIRLAMA

Yukarıdaki faktörler gözönünde bulundurularak yemek listeleri aylık veya yıllık ve en az 8 günlük olarak yazılır. Yemeklerin biraraya getirilişinde de bazı hususlara dikkat etmek gerekir. Yemeklerin birbirlerine göre renk, şekil, tat ve kıvam bakımından uyumu, yemek listesi hazırlarken gözönünde bulundurulması gereken durumlardır.

a) Renk uyumu : Yemek listesinde yer alan yemeklerin birbirlerine göre veya garnitürü seçilirken bir renk uyumu sağlanmazsa liste bireye sevimsiz görünür. Hepsini beyaz yemekle biri yeşil biri kırmızı biri beyaz yemeğin göze ve iştah merkezine etkisi açıktır.

b) Kıvam uyumu: Her yemeğin özelliğine göre belirli bir kıvamı vardır. Liste planlanırken, yemeklerin kıvamına göre bir seçim yapmak gerekir. Sebze çorba, salçalı köfte, ayran ve söğüş et, tepsi böreği, elma şeklinde hazırlanmış bir yemek listesi yerine sebze çorba, söğüş et, elma ve salçalı köfte, tepsi böreği, ayran şeklinde düzenlenmiş bir yemek listesi daha hoş gider ve yenilir biçimde olur.

c) Tat uyumu: Aynı tatda olan yemeklerin listede bir araya gelmemesine dikkat edilir. Domates soslu bir makarna yanında domates salatası yerine kıvırcık salata servisi daha uygun olur.

d) Şekil uyumu: Yemeğin göze güzel görünmesinde şekil de çok önemlidir. İri ve gelişigüzel hazırlanmış köfte yerine küçük ve düzgün yuvarlaklar halinde hazırlanmış köfteler listenin kabulünü etkiler.

Bunların dışında yemeklerin bir araya getirilişinde yemek gruplarının da önemi vardır. Bu durum kahvaltı veya diğer öğünler için ayrıcalık gösterir.

Sabah Kahvaltısı İçin Yiyecek Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar

Yeterli ve dengeli beslenmede sabah kahvaltısının çok önemli bir yeri vardır. Yeni bir günün başlangıcında bütün gece besinsiz kalan vücudun, çalışma gücüne uyumu için sabahın ilk saatlerinde beslenmesi gerekir. Sabah kahvaltı yapılmadığında veya kahvaltının karbonhidrat oranı yüksek, protein oranı düşük olduğu hallerde öğleye yakın saatlerde iş veriminde ve zihinsel faaliyette düşüş olmaktadır. Kahvaltı planlanırken şu esaslara uyulmalıdır.

1. Kahvaltıda her gün, süt, peynir ve yumurtadan birinin mutlaka bulundurulması gereklidir.

2. Kahvaltılık yiyecek olarak, peynir, yumurta, reçel-yağ, ve zeytin kullanılır. Kahvaltıda içecek yanında bunlardan en az iki tanesinin verilmesi gerekir. Yumurta, haftada en az iki kez kullanılmalıdır.

3. Kahvaltılık içecek olarak çay, süt ve olanak varsa meyva suyu kullanılır. Süt haftada en az iki kez, kullanılmalıdır.

4. Reçel-yağ, kahvaltıda tek yiyecek olarak düşünülür. Yalnız reçel, yalnız yağ, ayrı ayrı verilmemelidir.

5. Kahvaltının monoton olmaması için, peynir; kaşar ve beyaz, zeytin; yeşil ve siyah olarak, reçeller de, gül, ayva, vişne, çilek kayısı olarak değiştirilmelidir.

6. Kahvaltıda C vitamininden zengin domates, portakal, mandalina gibi bir sebze ya da meyve bulundurulması uygun olur.

Öğle ve Akşam Yemekleri Seçiminde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Yemekler servislerinin özelliklerine göre gruplaştırılmışlardır. Öğünlerde bir adet birinci grup, bir adet ikinci grup, bir adet üçüncü grup olmak üzere en az üç kap yemek bulunmalıdır. Aynı öğünde, aynı guruptan iki yemek bulunmamalıdır.

Birinci Grup Yemekler :

- A. Et yemekleri
- B. Köfteler
- C. Etli Sebze Yemekleri

- D. Etli Kuru Baklagiller,
- E. Etli Dolma ve Sarmalar
- F. Yumurtalı yemekler.

İkinci Gurup Yemekler :

- A. Çorbalar
- B. Pilavlar
- C. Makarnalar
- D. Börekler
- E. Zeytinyağlı Yemekler
 - a) Zeytinyağlı sebze yemekleri
 - b) Zeytinyağlı sarmalar, dolmalar
 - c) Plakiler (barbunya, fasulye gibi)

Üçüncü Gurup Yemekler :

- A. Meyvalar
- B. Salatalar,
- C. Kompostolar,
- D. Tatlılar,
 - a) Sütlu tatlılar
 - b) Hamur tatlıları
 - c) Helvalar
 - d) Meyvalı tatlılar
- E. Diğerleri (cacık, yoğurt, piyaz v.b.)

Bu guruplardan yemekleri seçerken şu hususlara dikkat etmelidir.

1. Etli sebze yemekleri ve etli dolmalar yanına zeytinyağlı sebze yemekleri veya zeytinyağlı sarmalar verilmemelidir.
2. Etli dolma ve sarmaların yanına pilav veya makarna verilmemelidir.
3. Pilav, makarna, börek yanına tatlı verilmemelidir.
Ağır işlerde çalışanlar için bu kural geçerli değildir.
4. Zeytinyağlı sebze yemekleri yanına salata verilmemelidir.
5. Balık verildiğinde yanına her ikiside üçüncü gurup yemeklerden olmasına rağmen, salata ve tatlı verilebilir.

6. Bir günde aynı guruptan benzer yemekler verilmemelidir. İki A, iki B, iki C gibi . Örneğin, öğlede etli sebze yemeği (etli taze fasulye gibi) verildiğinde, akşama yine etli sebze yemeği (kıymalı kabak kalye gibi) veya öğleyin köfteli bir yemek verildiğinde (izmir köfte gibi) akşam yine köfteli bir yemek (çiftlik köfte gibi) verilmez. Bu durum özellikle parça etli yemekler için önemlidir. Aynı günde hem öğle, hem akşam yemeklerinde parça etli yemekler verilmez. Kurumlara etler gövdeler halinde geldiği için, bir öğün parçalı et yazıldığında diğer öğün kıymalı bir yemeğin yazılması ve kıymalıların parça etli yemeklerden daha sık yazılması gövdenin uygun değerlendirilmesini sağlar.

7. Olanaklar elverdiğince, çorbalar akşam yemeklerinde, kuru baklagiller ise öğle yemeklerinde kullanılmalıdır.

Yemek listesi planlamasında yardımcı olması amacıyla Tablo 3 de toplu beslenme yapılan kurumlarda kullanılabilecek birinci, ikinci ve üçüncü kap yemeklerden örnekler verilmiştir.

Yemeklerle Birlikte Verilecek Günlük Ekmek Miktarları :

1. Orta derecede faaliyeti olan erkek için 400 gr. , kadın için 150 gr. genç erkek için 500 gr.
2. Ağır fiziksel faaliyeti olan erkek için 700 gr. kadın için 400 gr. genç erkek için 800 gr.
3. Tek öğün yemek verildiğinde ekmek yukardaki günlük miktarların 2/5 si kadar verilmelidir.

TABLO 3
TOPLU BESLENME YAPILAN KURUMLARDA
HAZIRLANABİLECEK YEMEKLER

I. Kap Yemekler

a. Et Yemekleri	b. Etli Sebze Yemek- leri	c. Kuru Baklagil ve Yumurtalı yemekler
Fırında Tavuk	Kıymalı taze fas.	Kuru fasulye
Şehriyeli Güveç	Kıymalı Ispanak	Kuru nohut
Fırında Koyun	Kıymalı kapuska	Mercimek
Patlıcan Kebap	Kıymalı karnıbahar	Böğrölce
Rosto et (Pat.Tava)	Kıymalı patates	Sebzeli yumurta
Söğüş et(Pat.Tava)	Türlü (yaz, kış)	ÇılbırKabak bayıldı
Tas Kebabı	Kıymalı bamya	Omlet
Bahçevan Kebabı	Konserve türlü	
Fırın Köfte	Konserve fasulye	
Kadınbudu Köfte	Kıymalı semizotu	
Çiftlik Köfte	Karnıyarık	
Terbiyeli Köfte	Kıymalı bezelye	
Balık *	Patlıcan musakka	
	Kabak Kalye	
	Kabak dolma	
	Biber dolma	
	Lahana sarma	
	Yaprak sarma	

* (Bölge durumuna göre ve mutfak koşullarına bağlı olarak)

TABLO 3 ün Devamı

II. Kap Yemekler

a. Çorbalar	b. Tahıllı Yemekler.	c. Etsiz Sebze(zeytin-yağlı)Yemekler
Pirinç Çorbası	Pirinç Pilavı	Pırasa
Domatesli,Salçalı	Şehriyeli pirinç pil.	Taze fasulye
Şehriye Çorbası	Buhara pilavı	Kereviz
Domates Çorbası	İç pilav.	bakla
Kırmızı Mercimek Çorbası	Bulgur pilavı	İmam bayıldı
Patates Ezme Çorba	Soslu makarna	Kabak bayıldı
Yayla Çorba	Peynirli makarna	Havuç kızartma
Sebze Çorba (yaz, kış)	Fırın makarna	Zeytinyağlı yaprak sarm
Düğün Çorba	Serpme börek	Biber dolma
Un Çorba	Tepsi böreği	Zeytinyağlı barbunya
Bezelye unu çorba	Talaş böreği	Zeytinyağlı lahana sar.
Mercimek Unu Çorba		

TABLO 3 ün Devamı

III. Kap Yemekler

a. Salatalar	b. Kompostolar	c. Tatlılar	d. Meyvalar
Marul Salatası	Elma komposto	Tel kadayıf (Her türlü)	
Kıvırcık Salata	Şeftali komposto	Hurma tatlısı	
Domates Salatası	Vişne kom.	Hamur böreği	
Karışık Salata	Taze Kayısı kom.	İrmik helvası	
Havuç Salatası	Taze Erik kom.	Sütlaç	
Kırmızı Lahana	Kuru kayısı kom.	Tahin helvası	
Cacık	Kuru Erik kom.	Meyvalı pelte	
Patates Salata	Kuru üzüm kom.	Kabak tatlısı	
Piyaz	Ayva kom.	Revani	
		Aşure	
		Lokma	

Not : 1. Bu yemeklerin bir porsiyonlarının verdiği kalori ve besin öğeleri değerleri tablo 4 'de görülmektedir. Tabloda adı geçmeyen yemeklerin değerleri benzeyen yemekten hesaplanabilir. Tablo 5 'de kahvaltılarda kullanılması öngörülen yiyecek maddeleri ve bunların besin değerleri görülmektedir.

2. Listelerde belirtilen ya da yöresel yemeklerin yapıları ve besleyici değerleriyle ilgili bilgiler Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden temin edilebilir.

TABLO 4
TOPLU BESLENME YAPILAN KURUMLARDA KULLANILAN YEMEKLERİN PORSİYONLARININ
ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ DEĞERLERİ

	Porsiyon Ağırlığı gr.	Enerji, Kalori K.kal	Prot. gr.	Yağ gr.	Kals. mg.	Demir mg.	A. vit. I.U.	Vit. B ₁ mg.	Vit. B ₂ mg.	Niasin mg.	Vit. C mg.
Et Yemekleri											
Terbiyeli köfte	250	231	12,8	15,6	16,1	2,0	360	0,1	0,1	2,8	5,4
İzmir köfte	250	343	14,6	20,6	23,1	2,6	231	0,2	0,1	4,1	14,1
Çiftlik köfte	250	303	14,7	15,7	35,3	2,9	4228	0,2	0,2	4,2	13,7
İzgara köfte	160	309	15,4	16,4	70,0	2,5	282	0,2	0,2	4,1	15,2
Kadınbudu köfte	200	417	16,2	27,1	30,2	3,0	389	0,2	0,2	4,0	14,8
Taş kebabı	220	348	16,9	23,1	20,3	2,8	164	0,2	0,2	3,0	12,8
Bahçevan kebabı (yaz)	250	339	17,7	23,3	47,2	3,4	905	0,2	0,3	2,9	37,4
Bahçevan kebabı (kış)	250	326	17,1	21,5	29,6	3,0	3189	0,2	0,2	2,8	11,1
Sehriyeli güveç	250	461	19,8	27,4	13,1	2,4	200	0,1	0,2	2,2	0,0
Rosto et (pat. kız)	160	348	18,4	23,5	17,0	3,0	112	0,1	0,2	5,1	12,3
Rosto et (Pat. haş.)	160	311	18,6	18,5	18,2	3,1	114	0,1	0,2	5,2	13,9
Söğüş et (dom.sal)	150	237	17,6	16,6	18,7	2,9	303	0,1	0,2	4,3	18,5
Söğüş et (pat. pür.)	160	339	19,6	21,7	64,4	3,0	175	0,1	0,3	5,0	12,4
Fırında koyun kız.	200	293	15,8	23,1	13,2	2,3	301	0,1	0,2	2,1	8,5
Patlıcan kebabı	250	406	17,2	31,0	46,2	3,5	345	0,2	0,3	2,7	15,5
Haşlama tavuk	250	259	26,2	10,5	31,3	2,6	120	0,2	0,2	12,9	14,6

TABLO 4'ün Devamı

		Enerji Kalori	Prot. gr.	Yağ gr.	Kals. mg.	Demir mg.	A.vit I.U.	Vit B1 mg.	Vit. B2 mg.	Niasin mg.	C.vit mg.
Etlİ Sebze Yemekleri :											
Kıy. Yaprak sarma	150	300	15,1	16,8	251,2	3,0	5758	0,2	0,3	2,5	40,4
Kabak dolma-yoğurt	200	247	11,1	13,3	149,3	1,8	693	0,1	0,3	2,4	21,7
Kıy. Biber dolma	220	226	11,2	13,4	19,7	2,4	1055	0,1	0,1	3,3	84,2
Kış türüsü	250	238	10,2	11,7	71,8	2,9	3184	0,2	0,1	3,0	22,4
Yaz türüsü	250	221	10,1	11,8	50,8	2,7	750	0,1	0,2	3,2	31,7
Kabak kalye	250	248	11,9	14,3	158,1	2,1	748	0,2	0,3	2,7	25,9
Kıymalı patates	250	250	10,1	11,5	24,0	2,3	204	0,2	0,1	3,8	22,7
Kuru fasulye	250	336	19,1	14,2	51,4	5,0	216	0,3	0,2	2,9	3,3
Kuru nohut	250	350	17,4	16,5	75,4	4,9	231	0,3	0,2	2,7	2,3
Yumuratalı ıspanak	180	206	10,6	14,2	150,7	6,2	12681	0,2	0,5	1,0	76,5
Patlıcan musakka	250	201	9,6	11,6	47,5	2,7	539	0,1	0,2	22,7	20,3
Kıy. Semizotu	220	274	14,4	14,6	247,3	5,1	3551	0,2	0,4	2,8	47,7
Kıy. Ispanak	220	276	15,6	14,6	248,9	6,2	12269	0,2	0,6	2,9	77,8
Kıy. Bezelye	250	298	18,3	12,0	47,1	4,2	950	0,6	0,3	5,3	41,4
Kıy. Taz fasulye	250	222	11,1	11,8	94,8	3,6	1412	0,2	0,3	3,0	41,3
Kıy. Karnıbahar	250	187	11,3	11,7	63,8	2,7	233	0,2	0,2	2,7	121,3
Kıy. Karpuska	230	190	10,3	11,7	71,3	2,2	293	0,1	0,1	2,3	65,8
Karnıyarık	220	270	9,6	19,6	47,1	2,7	451	0,1	0,2	2,7	22,8
Konserve fasulye	250	166	9,1	11,5	51,7	2,7	521	0,1	0,2	2,2	6,9
Konserve türlü	250	166	9,1	11,5	51,7	2,7	521	0,1	0,1	2,2	6,9

TABLO 4 ün Devamı

		Enerji Kalori	Prot. gr.	Yağ gr.	Kals. mg.	Demir mg	A.vit I.U.	Vit. B1 mg.	Vit. B2 mg.	Niasin mg.	C.vit mg.
Tahıllı Yemekler :											
Bulgur pilavı	175	291	6,5	12,9	25,0	1,9	305	0,2	0,0	2,2	10,5
Pirinç pilavı	175	326	4,1	12,6	6,6	0,5	300	0,0	0,0	1,0	0,0
Buhara pilavı	180	332	8,0	14,2	12,5	1,2	1700	0,1	0,1	1,6	0,8
İç pilav	180	341	7,7	14,7	13,9	2,0	4105	0,1	0,5	3,1	4,6
Şehriyeli pilav	175	336	4,7	12,6	7,5	0,6	300	0,1	0,0	1,0	0,0
Fırında makarna	250	505	19,4	21,3	278,6	1,6	704	0,2	0,3	0,9	0,4
Peynirli makarna	200	354	10,7	13,5	115,0	0,8	350	0,1	0,1	0,7	0,0
Soslu makarna	200	337	7,1	12,1	11,2	0,7	336	0,1	0,0	0,8	0,3
Serpme börek	250	469	11,5	30,2	22,9	2,1	755	0,2	0,1	2,0	3,0
Tepsi börek	200	421	15,0	17,7	108,6	5,5	527	0,3	0,2	4,9	3,3
Talaş böreği	175	590	12,1	42,6	26,4	2,2	956	0,2	0,1	1,5	4,0
Çorbalar :											
Pirinç çorba (Sal)	200	114	1,2	6,2	5,3	0,2	303	0,0	0,0	0,3	3,6
Pirin çorba (dom)	200	124	1,5	6,4	8,5	0,5	556	0,0	0,0	0,6	14,8
Şehriye çorba	200	115	1,8	6,3	6,2	0,2	303	0,0	0,0	0,2	3,6
Domates çorba	200	161	3,4	9,6	53,0	0,5	410	0,1	0,1	0,5	1,3
Kır. mercimek çor.	200	183	7,9	6,7	24,9	2,3	182	0,2	0,1	0,7	2,2
Patates ezme çorba	210	184	3,8	9,8	79,3	0,9	3287	0,1	0,1	1,2	11,6
Yayla çorbası	200	115	3,3	5,8	42,9	0,5	208	0,1	0,1	0,3	0,3
Sebze çorba (yaz)	210	92	1,1	6,3	16,6	0,7	597	0,1	0,0	0,6	18,1
Sebze çorba (kış)	210	89	0,9	6,2	18,4	0,5	1310	0,0	0,0	0,4	8,2
Düğün çorba	210	122	5,9	5,8	12,0	1,1	153	0,1	0,1	0,7	0,8
Bezel. Un. Çor	200	184	3,9	11,5	10,5	0,8	210	0,1	0,0	0,6	0,4
Mercimek unu çorba	200	184	4,0	11,5	10,9	1,0	210	0,1	0,0	0,5	0,4
Un çorbası	200	184	2,8	11,5	6,5	0,5	200	0,1	0,0	0,5	0,0

TABLO 4 ün Devamı

	Enerji	Prot.	Yağ	Kals.	Demir	A.vit	Vit. B1	Vit. B2	Niasin	C.vit
	Kalori	gr.	gr.	mg.	mg	I.U.	mg.	mg.	mg.	mg.
Zeytinyağlı Sebze Yemekleri :										
İmam bayıldı	150	194	2,1	14,6	45,0	1,6	452	0,1	0,1	0,9
Yoğ. karnibahar kız.	140	248	9,0	14,8	201,6	1,6	302	0,2	0,4	0,9
Yoğ. hav. kız.	150	267	7,8	15,0	205,6	1,7	12252	0,2	0,3	1,0
Kabak bayıldı	150	147	1,5	9,5	39,0	1,2	834	0,1	1,1	1,1
Z.yağlı kereviz	230	165	2,2	10,7	72,5	2,2	2167	0,1	0,1	1,1
Z.yağlı taze fasulye	200	177	3,5	10,4	90,7	2,5	2252	0,1	0,2	1,2
Z.yağlı pırasa	200	225	3,4	11,2	86,2	2,1	3123	0,1	0,1	0,9
Z.yağlı biber dolma	150	265	4,6	12,0	27,1	1,7	1004	0,1	0,1	1,0
Z.yağlı bakla yoğ.	200	266	11,3	13,2	191,6	1,8	4937	0,5	0,5	2,7
Z.yağlı yaprak sarma	100	268	4,7	12,2	135,2	2,0	2455	0,1	0,1	0,9
Z.yağlı barbunya	230	328	13,3	11,0	93,3	3,8	1639	0,2	0,1	1,7

TABLO 4 ün Devamı

		Enerji Kalori	Prot. gr.	Yağ gr.	Kals. mg.	Demir mg	A.vit I.U.	Vit. B1 mg.	Vit. B2 mg.	Niasin mg.	C.vit mg.
Tatlılar :											
İrmik helvası	175	528	6,7	21,9	25,4	0,6	501	0,1	0,0	0,8	0,0
Sütlüç	250	347	8,4	6,7	265,0	0,3	330	0,1	0,5	0,4	2,2
Tel kadayıf	150	430	6,5	13,7	36,9	4,2	210	0,3	0,0	2,5	0,0
Hanım göbeği	200	421	4,8	15,3	13,9	1,0	224	0,1	0,1	0,4	0,0
Humma tatlısı	130	413	5,4	9,3	15,5	1,0	257	0,1	0,0	0,6	0,0
Salatalar :											
Kır. Lah. salatası	110	116	4,1	7,8	119,1	1,7	1681	0,1	0,1	1,1	97,8
Domates salatası	150	127	1,1	10,4	12,4	0,9	799	0,1	0,1	0,9	34,4
Karışık salata	150	123	1,3	10,3	34,6	1,2	1129	0,1	0,1	0,6	28,8
Havuç salata	130	144	1,3	10,4	45,1	1,1	12001	0,1	0,0	0,7	9,8
Kıvrık salata	80	84	0,9	7,7	32,1	0,9	474	0,1	0,1	0,3	10,6
Marul salata	100	93	1,6	7,7	74,2	1,9	2701	0,1	0,1	0,4	13,7
Cacık	230	131	4,5	8,4	166,1	0,5	234	0,1	0,3	0,2	0,2

TABLO 4 ün Devamı

		Enerji Kalori	Prot. gr.	Yağ gr.	Kals. mg.	Demir mg.	A.vit I .U .	Vit. B1 mg.	Vit. B2 mg.	Niasin mg.	C.vit mg.
Kompostolar :											
Kuru kayısı kom.	225	184	0,8	0,2	13,5	0,6	250	0,0	0,0	0,4	2,5
Vişne komposto	230	194	1,1	0,2	18,0	0,2	54	0,0	0,0	0,1	9,0
Taze kayısı kom.	230	200	0,6	0,5	22,5	0,8	1500	0,0	0,0	0,4	7,5
Kuru erik komposto	230	178	0,6	0,2	20,0	0,8	20	0,0	0,0	0,4	0,0
Şeftali komposto	220	187	0,5	0,1	7,2	0,7	999	0,0	0,0	0,2	16,8
Elma komposto	220	193	0,2	0,2	3,9	0,3	20	0,0	0,0	0,1	3,9
Meyvalar :											
Kayısı	150	72	0,9	0,7	33,8	1,2	2250	0,0	0,1	0,6	11,3
Muz	150	100	1,2	0,2	9,8	0,8	132	0,0	0,0	0,6	8,8
Kiraz	150	63	1,6	0,4	27,0	0,4	81	0,0	0,0	0,2	13,5
Özüm	150	108	0,9	1,0	21,4	1,3	114	0,1	0,1	0,7	4,3
Kavun	500	77	1,4	0,3	41,3	3,3	2888	0,1	0,1	1,7	79,8
Karpuz	500	73	1,3	0,3	15,0	0,5	525	0,1	0,1	0,5	15,0
Portakal	200	69	1,1	0,3	47,6	1,0	168	0,1	0,0	0,3	82,6
Şeftali	200	83	1,1	0,3	16,8	1,5	21	0,0	0,1	0,6	39,2
Armut	200	113	0,5	0,4	10,6	0,9	26	0,0	0,1	0,4	0,8
Kırmızı erik	150	59	0,7	0,2	11,3	0,6	135	0,0	0,0	0,6	6,8
Çilek	150	57	1,1	0,4	41,3	1,4	43	0,0	0,1	0,6	99,8
Mandalina	200	70	1,0	0,3	42,0	0,6	168	0,1	0,0	0,4	46,2
Malta eriği	150	38	0,2	0,5	14,0	0,6	312	0,0	0,0	0,2	7,8
Elma	200	101	0,5	0,5	9,6	0,6	48	0,0	0,1	0,3	9,6
Yoğurt	250	77	4,8	3,9	180,0	0.	180	0,1	0,3	0,1	—

TABLO 5
KAHVALTIDA KULLANILAN YIYECEKLER-MIKTARLARI
VE
BUNLARIN ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ DEĞERLERİ

Yiyecekler	Porsiyon gr.	Kalori	Prot. gr.	Yağ gr.	Kalsiyum mg.	Demir mg.	A. Vit. I.U.	Vit. B ₁ mg.	Vit. B ₂ mg.	Niasin mg.	C. Vit. mg.
Şeker (Çay için)	20	76	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Peynir (Kaşar)	30	121	8,1	9,5	21	0,3	300	0,0	0,2	0,0	0
Peynir (Beyaz)	30	87	6,8	6,5	49	0,2	216	0,0	0,1	0,1	0
Reçel	30	96	—	—	—	—	—	0,0	0,0	0,2	0
Yağ (margarin)	30	221	0,2	24,0	0	0	600	0,0	0,0	0,0	0
Yumurta	1 adet	80	6,4	5,7	27	1,3	500	0,1	0,1	0,0	0
Zeytin (yeşil)	30	43	0,5	3,1	27	0,6	90	0,0	0,0	0,0	0
Zeytin (Siyah)	30	62	0,5	6,3	23	0,5	18	0,0	0,0	0,0	0

Günde Üç Öğün Yemek Veren Kurumlar için Aylık Yemek Listeleri
Örnekleri

OCAK AYI YEMEK LİSTESİ

No:	Sabah	Öğle	Akşam
1	Yumurta Y. zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Zeytinyağlı pırasa Tahin helva, ekmek	Kıymalı karnıbahar Soslu makarna Mandalina, ekmek
2	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı nohut Bulgur pilavı Salata , ekmek	Mercimek unu çorba Çiftlik köfte Sütlaç, ekmek
3	Peynir S. Zeytin Çay, ekmek	Etlı türlü Zeytinyağlı barbunya Kabak tatlısı, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekmek
4	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık, ekmek (yoğurt)	Etlı kapuska Peynirli tepsi böreği Erik komposto, ek- mek
5	Y.zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etlı bamya Peynirli makarna Kayısı kom,ekmek	Domates çorba Kadınbudu köfte Pat. salatası, ekmek
6	Yumurta S. Zeytin Çay, ekmek	Etlı nohut Bulgur pilavı yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı pırasa Telkadayıf, ekmek
7	Y. zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekmek	Bahçevan kebabı Peynirli tepsi böreği Ayva kom., ekmek	Kırmızı mercimek çorbası Etlı türlü Tahin helva, ekmek
8	Peynir S. Zeytin Çay, ekmek	İzmir köfte Peynirli makarna Portakal , ekmek	Kıymalı ıspanak Talaş böreği Elma kom, ekmek

No:	Sabah:	Öğle :	Akşam.:
9	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı yoğurt ekmek	Un çorbası Kadınbudu köfte Havuç salata, ekmek
10	Y. Zeytin Peynir Çay , ekmek	Kıymalı patates Zeytinyağlı barbunya Mandalina, ekmek	Fırında koyun Yoğ. havuç kızartma Aşure, ekmek
11	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Kırmızı lahanaya salata, ek.	Yayla çorbası Yumurtalı ıspanak Hanım göbeği, ekm.
12.	Peynir S. Zeytin Çay, ekmek	Etli nohut Pirinç pilavı Cacık ekmek (yoğurt)	İzmir köfte Zeytinyağlı Pırasa İrmik helva, ekmek
13.	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Kıy. Kamıbahar Peynirli tepsi böreği Portakal, ekmek	Pirinç çorbası Fırın köfte Havuç salata, ekmek
14	Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay , ekmek	Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata, ekmek	Düğün Çorbası Yoğurtlu etli yaprak sarması Kabak tatlısı ekmek
15	Peynir Y. zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Z. yağlı yaprak sarma İrmik helva, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Mandalina, ekmek
16	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Elma kom. ekmek	Sebze çorbası Çiftlik köfte Sütlüç, ekmek
17	Yumurta S. zeytin Süt, ekmek	Etli dürü Zeytinyağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekmek
18	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık, ekmek (yoğurt)	Etli kapuska Peynir tepsi böreği Erik komposto, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
19	Y. zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli kuru bamya Fırın makarna Mandalina, ekmek	Domates çorbası Çiftlik köfte Patates salata, ekmek
20	Yumurta S. zeytin Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı pırasa Tel kadayıf, ekmek
21	Peynir Y. zeytin Çay, ekmek	Tas kebabı Serpme börek Ayva komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Etli türlü Tahin helva, ekmek
22	Peynir S. Zeytin Çay, ekmek	İzmir köfte Peynirli makarna Portakal, ekmek	Yoğurtlu , kıymalı ispanak Talaş böreği Elma komposto, ekmek
23	Y. Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt ekmek	Kıymalı patates Zeytinyağlı barbunya Mandalina, ekmek	Un çorbası Fırın köfte Lahana salata, ekmek
24	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Kuru fasulye Pirinç pilavı Erik. kom.posto, ekmek	Fırında koyun Yoğurtlu karnıbahar kızartma Aşure, ekmek
25	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Kıvırcık salata, ekmek	Domates çorba Yumurtalı ispanak Hanımöbeği, ekmek
26	Peynir S. zeytin Çay ekmek	Etli nohut Pirinç pilavı Cacık, ekmek	İzmir köfte Zeytinyağlı pırasa İrmik helva, ekmek
27	Y. Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Kıymalı patates Peynirli tepsi böreği Portakal , ekmek	Pirinç çorba Fırın köfte Havuç salata, ekmek
28	Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata, ekmek	Düğün çorbası Etli yaprak sarma yoğurtlu Kabak tatlısı, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
29	Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırın köfte Zeytinyağlı pırasa İrmik helva, ekmek	Kıymalı karnıbahar Soslu makarna Mandalina, ekmek
30	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Havuç salata , ekmek	Domates çorba Çiftlik köfte Sütlaç, ekmek
31	S.Zeytin Yumurta Süt, ekmek	Etli türlü Zeytinyağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekmek

ŞUBAT AYI YEMEK LİSTESİ

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
1	Peynir Ayva reçeli, yağ Çay, ekmek	İzmir köfte Yoğurtlu havuç kızartma Hurma tatlısı, ekmek	Etli kurubamya Peynirli makarna Elma , ekmek
2	Y. Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Kıymalı karnıbahar Şehriyeli pilav Kuru kayısı komposto ekmek	Yayla çorbası Çiftlik köfte Patates salata, ekmek
3	Yumurta S.Zeytin Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Z.yağlı yaprak sarma Telkadayıf, ekmek
4	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Etli kapuska Serpme börek Üzüm komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Kadınbudu köfte Havuç salata, ekmek
5	Peynir S. Zeytin Çay, ekmek	Haşlama et Peynirli makarna Portakal, ekmek	Yoğurtlu, Kıymalı Ispana Talaş böreği Elma komposto, ekmek
6	Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Kıvırcık salata, ekmek	İzmir köfte Zeytinyağlı pırasa İrmik helva , ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
7.	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu karnıbahar kızartma Aşure, ekmek	Düğün çorbası Etli patates Havuç salata, ekmek
8	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Lahana salata, ekmek	Un çorbası Etli türlü Tahin helva, ekmek
9	Peynir S.Zeytin Çay, ekmek	Etli nohut Pirinç pilavı Yoğurt, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Mandalina, ekmek
10	S.Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Bahçevan kebabı Ispanaklı tepsi böreği Portakal, ekmek	Sebze çorbası Yumurtalı ispanak İrmik helva
11	Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli kapuska Soslu makarna Cacık, ekmek	Şehriye çorbası Fırında tavuk Kabak tatlı, ekmek
12	Y.Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Kıvırcık salata, ekmek	Fırın köfte Zeytinyağlı pırasa Hanım göbeği
13	Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Mandalina, ekmek	Yoğurtlu kıymalı ispanak Talaş böreği Kayısı komposto, ekmek
14	S.Zeytin Yumurta Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Havuç salata, ekmek	Mercimek un çorba Çiftlik köfte Sütlac, ekmek
15	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli türlü Zeytinyağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekmek
16	Y.Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık (yoğurt), ekmek	Etli kapuska Kıymalı tepsi böreği Erik komposto, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
17	Yumurta Y. Zeytin Çay ekmek	İzmir köfte Havuç kızartma yoğurt Hurma tatlı, ekmek	Etlili kuru bamya Kıymalı makarna Elma, ekmek
18	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Yayla çorba Çiftlik köfte Patates salata, ekmek	Kıymalı karnıbahar Soslu makarna Kuru kayısı komposto eklemek
19	Peynir Ayva reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlili nohut Bulgur pilavı Cacık(yoğurt), ekmek	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı pırasa Tel kadayıf, ekmek
20	Y. Zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekmek	Fırında koyun Peynirli makarna Üzüm komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Fırın köfte Lahana salata, ekmek
21	Yumurta S. Zeytin Çay, ekmek	İzmir köfte Yoğurtlu havuç kızartma Portakal, ekmek	Etlili kuru bamya Kıymalı tepsi böreği Elma komposto, ekmek
22	Y. Zeytin Peynir Çay, ekmek	Etlili kuru fasulye Buhara pilavı Yoğurt, ekmek	Un çorbası Etlili türlü Tahin helva, ekmek
23	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu karnıbahar kızartma Aşure, ekmek	Kıymalı patates Serpme börek Mandalina, ekmek
24	Kayısı reçeli, yağ Yumurta Süt, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Kıvırcık salata, ekmek	Sebze çorba Yumurtalı ıspanak Hanım göbeği, ekmek
25	Peynir S. Zeytin Çay, ekmek	Etlili nohut Pirinç pilavı Cacık (yoğurt) ekmek	İzmir köfte Z. yağlı yaprak sarma İrmik helva, ekmek
26	S. Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Kıymalı karnıbahar İspanaklı tepsi böreği Portakal, ekmek	Pirinç pilavı Fırın köfte Havuç salata, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
27	Peynir Çilek reçeli, yağ Çay, ekme k	Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata, ekme k	Düğün çorba Omlet Kabak tatlı, ekme k
28	S. Zeytin Yumurta Çay, ekme k	Etli türlü Zeytinyağlı barbunya Tahin helva, ekme k	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekme k

MART AYI YEMEK LİSTESİ

No :	Sabah	Öğle :	Akşam
1	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekme k	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Yoğurt, ekme k	Etli kapuska Peynirli tepsı böreğı Erik komposto, ekme k
2	S. Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekme k	Kıymalı patates İspanaklı tepsı böreğı Portakal, ekme k	Pirinç çorba (domatesli) Fırın köfte Havuç salata, ekme k
3.	Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay, ekme k	Fırında koyun İç pilav Kıvırcık salata, ekme k	Düğün çorbası Yoğurtlu, etli yaprak sarma Kabak tatlısı , ekme k
4	Yeşil zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekme k	Fırın köfte Zeytinyağlı pırasa İrmik helva, ekme k	Kıymalı karnıbahar Sosl makarna Mandalina , ekme k
5	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekme k	Etli nohut Bulgur pilavı Havuç salata, ekme k	Domates Çorbası Çiftlik köfte Sütlaç, ekme k
6	Yumurta S. Zeytin Çay, ekme k	Etli türlü Zeytinyağlı barbunya Tahin helvası, ekme k	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekme k
7	Peynir Ayva reçeli, yağ Çay, ekme k	İzmir köfte Yoğurtlu havuç kızartma Hurma tatlısı, ekme k	Etli kuru bamya Peynirli makarna Elma, ekme k

No	Sabah :	Öğle :	Akşam
8	Y. Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekme	Etli kapuska Şehriyeli Pilav Kayısı komposto, ekme	Mercimek unu çorba Çiflik Köfte Patates salata, ekme
9	Yumurta Zeytin Çay, ekme	Etli nohut Bulgur pilavı Cacık, Ekme	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı pırasa Tel kadayıf, ekme
10	Peynir Çilek Reçeli, yağ Çay, ekme	Fırında koyun Serpme börek Üzüm komposto, ekme	Kırmızı mercimek çorba Kıymalı patates Havuç salata, ekme
11	Yumurta S. zeytin Çay, ekme	İzmir köfte Peynirli makarna Portakal , ekme	Yoğurtlu kıymalı ıspanak Talaş böreği Elma komposto, ekme
12	Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekme	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Erik komposto, ekme	Un çorbası Etli türlü Tahin helva, ekme
13	Peynir Zeytin Çay, ekme	Fırın, köfte Yoğurtlu havuç kızartma Aşure, ekme	Kıymalı karnıbahar Soslu makarna Portakal, ekme
14	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekme	Çiftlik köfte Peynirli makarna Kıvırcık salata, ekme	Kırmızı mercimek köfte Yumurtalı ıspanak Hanım göbeği, ekme
15	Peynir Zeytin Çay, ekme	Etli nohut Pirinç pilavı Yoğurt ekme	İzmir köfte Zeytinyağlı pırasa Revani, ekme ekme
16	Zeytin Ayva reçeli , yağ Süt, ekme	Bahçevan kebabı Ispanaklı tepsi böreği Portakal, ekme	Düğün çorbası Etli patates Havuç salata, ekme
17	Yumurta Çilek reçeli yağ Çay, ekme	Etli kapuska Pirinç pilavı Cacık ekme	Şehriye çorbası Fırında tavuk Kabak tatlısı, ekme
18	Peynir Zeytin Çay, ekme	Kıymalı patates Soslu makarna Mandalina, ekme	Fırın köfte Zeytinyağlı pırasa İrmik helvası, ekme

No	Sabah :	Öğle :	Akşam
19	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı nohut Bulgur pilavı Havuç salata, ekmek	Yoğurtlu, kıymalı, ıspanak Talaş böreği Kayısı komposto, ekmek
20	Yumurta Zeytin Süt, ekmek	Etlı türlü Zeytinyağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekmek
21	Peynir Ayva reçeli, yağ Çay, ekmek	İzmir köfte Yoğurtlu havuç kızartma Hurma tatlısı, ekmek	Etlı kurubamya Peynirli makarna Elma , ekmek
22	Y. Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Kıymalı karnıbahar Şehriye pilavı Kuru kayısı komposto	Mercimek un çorba Çiftlik köfte Patates salata, ekmek
23	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Etlı nohut Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı pırasa Tel kadayıf, ekmek
24	Zeytin Peynir Çay, ekmek	İzmir köfte Peynirli makarna Portakal ekmek	Yoğurtlu kıymalı ıspanak Talaş böreği Elma komposto, ekmek
25	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Yumurtalı ıspanak Peynirli tepsi böreği Erik komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorbası Fırın köfte Havuç salata, ekmek
26	Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Etlı kuru fasulye Pirinç pilavı Yoğurt ekmek	Un çorbası Etlı türlü Tahin Helvası, ekmek
27	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu karnıbahar Kızartması Aşure, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Portakal, ekmek
28	Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Kıvırcık salata, ekmek	Sebze çorbası Zeytinyağlı barbunya Hanım göbeği, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
29	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Cacık ekme	İzmir köfte Zeytinyağlı pırasa İrmik helva, ekme
30	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekme	Etli kuru bamya İspanaklı tepsi böreği Portakal, ekme	Pirinç çorba Bahçevan kebab Havuç salata, ekme
31	Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay ekme	Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata	Düğün çorba Yoğurtlu zeytinyağlı bakla Kabak tatlı, ekme

NİSAN AYI YEMEK LİSTESİ

No:	Sabah :	Öğle :	Akşam :
1	Peynir Zeytin Çay, ekme	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı bakla İrmik helvası, ekme	Kıymalı patates Soslu makarna Söğüş marul, ekme
2	Peynir Çilek reçeli, yağ Çay, ekme	Etli kuru fasulye Bulgur pilavı Erik komposto, ekme	Şehriye çorba Fırın köfte Sütlaç, ekme
3	Yumurta Zeytin Süt, ekme	Etli türlü Zeytinyağlı barbunya Tahin helva, ekme	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekme
4	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay ekme	Etli bezelye Pirinç pilavı Söğüş marul, ekme	Yoğurtlu etli semizotu Peynirli tepsi böreği Elma komposto, ekme
5	Peynir Y. Zeytin Çay, ekme	Etli kuru bamya Soslu makarna Malta eriği, ekme	Mercimek unu çorbası Fırın köfte Patates salata, ekme
6	Yumurta Zeytin Çay ekme	Çiftlik köfte Serpme börek Kuru Kayısı komposto ekme	Sebz e çorbası Yoğurtlu etli yaprak sarma Telkadayif ekme

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
7	Zeytin Peynir Çay, ekmek	İzmir köfte Pirinç pilavı Yoğurt, ekmek	Fırında koyun Peynirli makarna Havuç salatası , ekmek
8	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Kıymalı patates Zeytinyağlı barbunya Portakal, ekmek	Etlı semizotu, yoğurt Talaş kebabı Elma komposto, ekmek
9	Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etlı bezelye Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Un çorbası Kadınbudu köfte Tahin helva, ekmek
10	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte, Yoğurtlu zeytinyağlı bakla Aşure, ekmek	Kıymalı patates Peynirli makarna Portakal, ekmek
11	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte pirinç pilavı Marul salatası, ekmek	Şehriye çorbası Etlı türlü Hanım göbeği, ekmek
12	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etlı nohut Bulgur pilavı Cacık ekmek	İzmir köfte Peynirli tepsi böreği Kuru kayısı komposto, ekmek
13	Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etlı bezelye Soslu makarna Elma ekmek	Düğün çorbası Bahçevan kebabı Portakal ekmek
14	Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata, ekmek	Sebzeye çorba Zeytinyağlı Y. fasulye pilaki Revani, ekmek
15	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Zeytinyağlı bakla İrmik helva, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Havuç salatası, ekmek
16	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Yoğurtlu etli semizotu Bulgur pilavı, Elma, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Erik komposto, ekmek

No : Sabah :	Öğle :	Akşam
17 Yumurta Zeytin Süt, ekmek	Etli türlü Z.yağlı taze barbunya Hurma tatlısı, ekmek	Pirinç çorba Çiftlik köfte Marul salatası, ekmek
18 Peynir Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	İzmir köfte Z. yağlı yoğurtlu bakla Tahin helva, ekmek	Etli kuru bamya Şehriye pilavı Portakal, ekmek
19 Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli bezelye Peynirli tepsi böreği Kuru kayısı komposto, ekmek	Mercimek un çorba Çiftlik köfte Patates salata, ekmek
20 Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Yoğurt, ekmek	Sebz çorbası Fırın köfte Tel kadayıf, ekmek
21 Zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli kuru bamya Serpme börek Üzüm komposto, ekmek	Kırmızı mercimek unu çorba Fırında koyun Marul salata, ekmek
22 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	İzmir köfte Fırın makarna Portakal, ekmek	Yoğurtlu etli semizotu Talaş böreği Kuru kayısı komposto, ekmek
23 Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli bezelye Pirinç pilavı Cacık ekmek	Un çorba Etli türlü Tahin helva, ekmek
24 Peynir Y.Zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Yoğurt Z.yağlı bakla Aşure, ekmek	Yayla çorba Kıymalı patates Elma, ekmek
25 Yumurta Kayısı reçeli, yağ Süt, ekmek	Çiftlik köfte Pirinç pilavı Kivircik salata, ekmek	Şehriye çorba Yumurtalı ispanak Hanımöbeği, ekmek
26 Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etli bezelye Pirinç pilavı Elma, erik, ekmek	Terbiyeli köfte Z. yağlı taze bakla (yoğurtlu) İrmik helva, ekmek

TÜRK-İŞ

Bilgi Merkezi

No : Sabah :

Oğle :

Akşam :

27	Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekme	Etli kuru bamy Peynirli tepsi böreği Portakal, ekme	Sebz çorba Bahçevan kebabı Marul salata, ekme
28	Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay, ekme	Fırında tavuk İç pilav Salata, ekme	Düğün çorba Yoğurtlu kabak dolması Malta erik, ekme
29	Zeytin Peynir Çay, ekme	Kıymalı patates Z.yağlı taze barbunya Elma, ekme	İzmir köfte Yoğurtlu havuç kızartma İrmik helvası, ekme
30	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekme	Etli nohut Bulgur pilavı Elma komposto, ekme	Yayla çorba Çiftlik köfte Patates salata, ekme

MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ

No :	Sabah :	Oğle :	Akşam :
1	Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekme	İzmir köfte Kabak bayıldı Sütlaç, ekme	Etli semizotu, yoğurt Talaş böreği Elma (erik) ekme
2	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekme	Etli taze fasulye Pirinç pilavı Cacık (yoğurt) ekme	Yoğurtlu kabak dolması Zeytinyağlı fasulye Erik komposto, ekme
3	Y.Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekme	Etli semizotu, yoğurt Fırın makarna Marul salata, ekme	Mercimek unu çorba Çiftlik köfte Patates salata, ekme
4	Yumurta Zeytin Çay, ekme	Terbiyeli köfte Yoğurtlu kabak kızartma Telkadayıf, ekme	Etli bezelye Bulgur pilavı Cacık, ekme
5	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekme	Etli bezelye Soslu makarna Yoğurt, ekme	Kırmızı mercimek çorbası Fırında koyun Revani, ekme
6	Peynir Zeytin Çay, ekme	Haşlama et Kabak bayıldı Sütlaç, ekme	Etli semizotu, yoğurt Talaş böreği Üzüm komposto ekme

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
7	Zeytin Gül reçeli, yağ Süt ekme	Etli taze fasulye Pirinç pilavı Erik komposto, ekme	Sebze çorba Fırın köfte Tahin helva, ekme
8	Peynir Y. Zeytin Çay, ekme	Kıymalı patates Zeytinyağlı barbunya Erik (elma), ekme	Tas kebabı Soslu makarna Karışık salata, ekme
9	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekme	Çiftlik köfte Peynirli tepsi böreği Erik komposto, ekme	Un çorba Etli semizotu, yoğurt Hanımöbeği, ekme
10	Peynir Zeytin Çay, ekme	Etli bezelye Pirinç pilavı Marul salatası, ekme	Düğün çorba Yoğurtlu kabak dolma İrmik helva, ekme
11	Zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekme	İzmir köfte Yoğurtlu kabak kızartma Tahin helva, ekme	Etli bamyası Fırında makarna Erik komposto, ekme
12	Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekme	Etli taze fasulye Pirinç pilavı Yoğurt, ekme	Bahçevan kebabı Talaş böreği Taze kayısı, ekme
13	Yumurta Y. Zeytin Çay, ekme	Kıymalı patates Z. yağlı taze barbunya İrmik helva, ekme	Fırın köfte Soslu makarna Süğüş marul, ekme
14	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekme	Etli bezelye Bulgur pilavı Erik komposto, ekme	Yayla çorba Çiftlik köfte Karışık salata, ekme
15	Zeytin Yumurta Süt, ekme	Tas Kebabı Z. yağ. bakla yoğurt Tahin hel. ekme	Etli turlü Peynirli makarna Çilek (erik), ekme
16	Peynir Çil. reç. yağ Çay, ekme	İzmir köfte Yağ. kabak kızart. Hurma tatlısı, ekme	Etli taze bamyası Peynirli makarna Kırmızı erik, ekme

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
17	Y. zeytin Gül reç, yağ Süt, ekmek	Etlı bezelye Serpme böreği Kaysı komposto, ekmek	Mercemek un çorba Çiftlik köfte Marul salata, ekmek
18	Yumurta Zeytin Çay ekmek	Etlı taze fasulye Bulgur pilavı Karışık salata, ekmek	Terbiyeli köfte Yoğurtlu biber kızartma Tel kadayıf, ekmek
19	Peynir Kaysı reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı taze bamya Talaş böreği Özüm komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorbası Fırın köfte Söğüş marul, ekmek
20	Peynir Zeytin Çay, ekmek	İzmir köfte Peynirli makarna Çilek-erik, ekmek	Etlı semizotu ,yoğurt Zeytinyağlı barbunya Taze kaysı komposto, ekmek
21	Zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekmek	Fırında koyun Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Un çorbası Etlı türlü Tahin helva, ekmek
22	Peynir Y.Zeytin Çay, ekmek	Etlı bezelye Serpme börek Erik komposto, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu kabak kızartma Aşure, ekmek
23	Yumurta Kaysı reçeli yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Karışık salata, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Etlı semizotu, yoğurtlu Hanımöbeği, ekmek
24	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etlı taze fasulye Pirinç pilavı Yoğurt, cacık	İzmir köfte Yoğurtlu biber kızartma İrmik helva, ekmek
25	Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Bahçevan kebabı Soslu makarna Marul salata, ekmek	Etlı bamya Peynirli tepsi böreği Erik komposto, ekmek
26	Yumurta Kaysı reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Cacık, ekmek	Düğün çorbası Yoğurtlu kabak dolması Revani ekmek
27	Zeytin Peynir Çay, ekmek	Fırın köfte Zeytinyağlı fasulye İrmik helva , ekmek	Etlı bezelye Soslu makarna Erik(çilek), ekmek

No:	Sabah:	Öğle:	Akşam:
28	Peynir Çilek reçeli, yağ Çay, ekme	Etli nohut Bulgur pilavı Elma komposto, ekme	Yayla çorbası Çiftlik köfte Marul salata, ekme
29	Yumurta Zeytin Süt, ekme	Etli türlü Z. yağlı barbunya Tahin helva, ekme	Tas kebabı Peynirli makarna Marul, ekme
30	Peynir Ayva reçeli, yağ Çay ekme	İzmir köfte Yoğurtlu Z. yağlı bakla Hurma tatlısı , ekme	Etli taze bamya Talaş böreği Erik komposto, ekme
31	Y. Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekme	Etli taze fasulye Şehriyeli pilav Cacık, ekme	Mercimek un çorba Çiftlik köfte Patates salatası, ekme

HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ

No :	Sabah	Öğle	Akşam
1	Yumurta Zeytin Çay, ekme	Terbiyeli köfte Yoğurt, kabak kızartma Tel kadayıf, ekme	Etli bezelye Bulgur pilavı Yoğurt, ekme
2	Y. zeytin Peynir Çay, ekme	İzmir köfte Z. yağ. barbunya Sütlaç, ekme	Etli zemişotu, yoğurt Talaş böreği Erik kom, ekme
3	Peynir Zeytin Çay, ekme	Fırında koyun Peynirli makarna Kiraz, ekme	Kırmızı mercimek çorba Yoğ. kabak dolma Karışık salata ekme
4	Zeytin Çilek reç. yağ Süt, ekme	Karniyarık Pirinç pilavı Marul salata, ekme	Un çorbası Etli türlü Tahin hel. ekme
5	Peynir Y. zeytin Çay, ekme	Kıymalı Soslu makarna Cacık, ekme	Fırın köfte Soslu patlıcan, biber, kızartma Aşure, ekme

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
6	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Kabak kalye Peynirli tep. bö. Taze kay. kom. ekmek	Sebze çorbası Çiftlik köfte Hanım göbeği ek.
7	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etlı taze fasulye Pirinç pilavı Erik komposto, ekmek	Düğün çorbası Kabak dolması, yoğurt Domates salata, ekmek
8	Zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekmek	Bahçıvan kebabı Zeytinyağlı barbunya İrmik helva, ekmek	Etlı bezelye Fırın makarna Kiraz, ekmek
9	Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	İzmir köfte Pirinç pilavı Yoğurt, ekmek	Etlı taze fasulye Talaş böreği Kayısı, ekmek
10	Y.Zeytin Yumurta Çay, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Söğüş, salata, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu kabak kızartma İrmik helva, ekmek
11	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Salata, ekmek	Yayla çorbası Kabak kalye İrmik helvası, ekmek
12	Yumurta Zeytin Süt, ekmek	Etlı türlü Zeytinyağlı barbunya Tahin helva , ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Kayısı, ekmek
13	Peynir Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	İzmir köfte Yoğurtlu biber kızartma Hurma tatlı, ekmek	Etlı bamya Peynirli tepsi böreği Erik komposto, ekmek
14	Peynir Gül reçeli, yağ Çay ekmek	Etlı bezelye Şehriye pilavı Cacık, ekmek	Mercimek unu çorba Çiftlik köfte Karışık salata, ekmek
15	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Kabak dolması, yoğurt Serpme börek Kayısı komposto, ekmek	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı taze fasulye Tel kadayıf ekmek
16	Y.Zeytin Kayısı reçeli yağ Süt, ekmek	Etlı taze fasulye Bulgur pilavı Cacık, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Fırın köfte Söğüş marul ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
17	Peynir Zeytin Çay, ekmek	İzmir köfte Peynirli makarna Çilek-kiraz, ekmek	Yoğurtlu,etli semizotu Zeytinyağlı barbunya Erik komposto, ekmek
18	Peynir Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	Karnıyarık Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Un çorbası Kadınbudu köfte Tahin helva, ekmek
19	Peynir Y.Zeytin Çay, ekmek	Tas kebabı Z.yağlı taze fasulye Aşure, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Cacık, ekmek
20	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Süt, ekmek	Biber dolması Talaş böreği Salata, ekmek	Çiftlik köfte İmambayıldı Revani , ekmek
21	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etlı taze fasulye Pirinç pilav Kayısı (kiraz), ekmek	İzmir köfte Soslu biber kızartma . Sütdağ, ekmek
22	Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Patlıcan musakka Peynirli tepsi böreği Erik komposto, ekmek	Pirinç çorbası Fırın köfte Marul salata, ekmek
23	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Karışık salata, ekmek	Düğün çorbası Yoğurtlu biber dolma Tahin helva, ekmek
24	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	İzmir köfte Zeytinyağlı taze fasulye Hanım göbeği, ekmek	Etlı semizotu, yoğurt Soslu makarna Kiraz, ekmek
25	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı taze bamya Talaş böreği Erik komposto, ekmek	Yayla çorbası Çiftlik köfte Kayısı ekmek
26	Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı dürlü Z.yağlı taze barbunya Lokma tatlısı, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Salata, ekmek
27	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Salata, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Yoğurtlu kabak dolma Kadayıf ekmek

No : Sabah :	Öğle :	Akşam
28 Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	İzmir köfte Z. yağlı taze fasulye Hurma tatlısı , ekmek	Etlı semizotu, yoğurtlu Soslu makarna Domates salata, ekmek
29 Yumurta Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Karnıyarık Şehriyeli pilav Cacık (sal) ekmek	Mercimek un çorba İzmir köfte Patates salatası, ekmek
30 Zeytin Peynir Çay, ekmek	Etlı bezelye Serpme bûrek Kayısı komposto, ekmek	Fırın köfte İmambayıldı Tulumba tatlısı, ekmek

TEMMUZ AYI ZEMEK LİSTESİ

No : Sabah :	Öğle	Akşam :
1 Zeytin Vişne reçeli yağ Süt, ekmek	İzmir köfte Patlıcan biber kızartma yoğurtlu Tel kadayıf , ekmek	Etlı taze fasulye Bulgur pilavı Salata, ekmek
2 Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı biber dolma Z. yağlı barbunya Şeftali (kayısı) ekmek	Etlı bamyaa Talaş böreği Vişne komposto, ekmek
3 Yumurta Y. Zeytin Çay, ekmek	Fırında koyun Soslu makarna Karpuz, ekmek	Kırmazı mercimek çorba Yoğurtlu kabak dolma Karışık salata, ekmek
4 Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Karnıyarık Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Un çorbası Etlı türlü Üzüm, ekmek
5 Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Kabak musakka Peynirli makarna Karışık salata, ekmek	Fırın köfte Soslu biber patlıcan biber kızartma Aşure, ekmek
6 Yumurta Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı fasulye Bulgur pilavı Cacık, ekmek	Sebze çorbası Çiftlik köfte Şeftali ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
7	Zeytin Peynir Çay, ekmek	Patlıcan musakka Buhara pilavı Karpuz,ekmek	Düğün çorbası Biber dolması Domates salata, ekmek
8	Vişne reçeli, yağ S. zeytin Süt, ekmek	Bahçevan kebab Z.yağlı taze fasulye İrmik helva, ekmek	Etli türlü Fırın makarna Salata,ekmek
9	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Terbiyeli köfte İmambayıldı Sütlaç, ekmek	Etli bamya Talaş böreği Vişne komposto, ekmek
10	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Cacık ekmek	Tas kebabı Z.yağlı biber dolması Karpuz, ekmek
11	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk Iç pilav Cacık ekmek	Şehriye çorba Fırın köfte Tahin helva, ekmek
12	Ayva reçeli, yağ Zeytin Süt, ekmek	Etli türlü Peynirli tepsisi böreği Karpuz, ekmek	Fırında koyun Peynirli makarna Salata, ekmek
13	Yumurta Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	İzmir köfte Patates biber kızartma Yoğurtlu Hurma tatlı, ekmek	Etli taze fasulye Fırında makarna Üzüm, ekmek
14	Zeytin Peynir Çay, ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Kavun, ekmek	Yayla çorbası Kadınbudu köfte Salata, ekmek
15	Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Serpme börek Karpuz, ekmek	Etli patates İmam bayıldı İrmik helva, ekmek
16	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Bulgur pilavı Cacık, ekmek	Un çorbası Etli biber dolma Şeftali, ekmek

No : Sabah :	Öğle :	Akşam
17 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Bahçevan kebab Peynirli makarna Karpuz ekmek	Kabak kalye Tepsi böreği Vişne komposto, ekmek
18 Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Karniyarik Pirinç pilav Cacık, ekmek	Fırın köfte Z. yağlı taze fasulye Tel kadayıf, ekmek
19 Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Tas kebabı Z.yağlı biber dolma Kavun, ekmek	Etlı bamya Soslu makarna Salata, ekmek
20 Yumurta Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Talaş böreği Karpuz, ekmek	İzmir köfte İmam bayıldı Şeftali ekmek
21 Zeytin Peynir Çay, ekmek	Etlı taze fasulye Pirinç pilav Yoğurt ekmek	Terbiyeli köfte Soslu patates biber kızartma Tahin helva, ekmek
22 Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Patlıcan musakka Peynirli tepsi böreği Karpuz, ekmek	Pirinç çorbası Fırın köfte Salata, ekmek
23 Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk, İç pilav Cacık, ekmek	Kabak kalye Soslu makarna Kavun , ekmek
24 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Çiftlik köfte Z.yağlı taze fasulye Şeftali, ekmek	Düğün çorba Tas kebabı Patates salatası, ekmek
25 Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı taze bamya Talaş böreği Karpuz, ekmek	Yayla çorbası Fırın köfte Uzüm, ekmek
26 Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt,ekmek	Etlı türlü Z. yağlı barbunya Lokma, ekmek	Bahçevan kebabı Soslu makarna Kavun, ekmek
27 Yumurta Gül reçeli, yağ Çay ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Salata, ekmek	Yoğurtlu kabak dolması Tepsi böreği Vişne komposto

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
28	Peynir Zeytin Çay, ekmek	İzmir köfte Z. yağlı taze fasulye Şeftali ekmek	Kabak kalye, Bulgur pilavı, Salata ekmek,
29	Zeytin Kayısı reçeli, yağ Süt, ekmek	Karniyarik Şehriyeli pilav Cacık, ekmek	Mercimek unu çorba, Çiftlik köfte, Patates salata, ekmek
30	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay ,ekmek	Etlı taze fasulye Serpme böreği Karpuz, ekmek	Fırın köfte, İmam bayıldı, Üzüm, ekmek,
31	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Kadınbudu köfte Yoğurtlu kabak kızartma Tel kadayıf , ekmek	Etlı türlü, Bulgur pilavı, Şeftali, ekmek,

AĞUSTOS AYI YEMEK LİSTESİ

No :	Sabah	Öğle :	Akşam
1	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı biber dolma Peynirli tepsi böreği Karpuz, ekmek	Etlı taze bamya Soslu makarna Vişne komposto, ekmek
2	Süt Ayva reçeli, yağ Zeytin ekmek	Fırında koyun Zeytinyağlı taze fasulye Şeftali, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Yoğurtlu kabak dolma Karışık salata, ekmek
3	Yumurta Gül reçeli yağ Çay, ekmek	Karniyarik Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Un çorbası Etlı türlü Üzüm, ekmek
4	Zeytin Peynir Çay, ekmek	Kıymalı patates Peynirli makarna Karışık salata, ekmek	Fırın köfte Soslu patlıcan biber kızart. Aşure, ekmek
5	Zeytin Vişne reçeli yağ Süt, ekmek	Kabak kalye Peynirli tepsi böreği Karpuz, ekmek	Sebze çorba Çiftlik köfte Üzüm, ekmek
6	Peynir Vişne reçeli yağ Çay, ekmek	Patlıcan musakka Buhara pilavı Cacık, ekmek	Düğün çorba Kıymalı biber dolması Domates, salata, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
7	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Bahçevan kebab Z. yağlı taze fasulye İrmik helva, ekmek	Etli türlü Fırın makarna Kavun, ekmek
8	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Terbiyeli köfte İmam bayıldı Şeftali, ekmek	Etli bamya Talaş böreği Vişne komposto, ekmek
9	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli barbunya Bulgur pilavı Kavun, ekmek	Tas kebabı Z.yağlı biber dolma Karışık salata, ekmek
10	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Cacık, ekmek	Şehriye Çorba Fırın köfte Tahin helva, ekmek
11	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Etli türlü Peynirli Tepsi böreği Karpuz, ekmek	Fırında koyun Peynirli makarna Erik komposto, ekmek
12	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	İzmir köfte İmam bayıldı Hurma tatlısı, ekmek	Etli taze fasulye Fırın makarna Üzüm, ekmek
13	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Serpme börek Karpuz, ekmek	Yayla çorba Kadınbudu köfte Karışık salata, ekmek
14	Yumurta Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Kavun ekmek	Söğüş et, pürelili Kabak bayıldı İrmik helva, ekmek
15	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Çiftlik köfte Bulgur pilavı Kayısı komposto, ekmek	Un çorbası Etli biber dolma Şeftali, ekmek
16	Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Bahçevan kebab Peynirli makarna Karpuz, ekmek	Kabak kalye Kıymalı tepsi böreği Vişne komposto, ekmek
17	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Karniyarik Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Fırın köfte Z.yağlı taze fasulye Tel kadayıf, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
18	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Tas kebabı Z. yağlı biber dolma Kavun, ekmek	Etlı bamya Soslu makarna Karışık salata, ekmek
19	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Yoğurtlu kabak, dolma Talaş böreği Kayısı-erik komposto,ekmek	İzmir köfte İmam bayıldı Şeftali ekmek
20	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Etlı taze fasulye Pirinç pilavı Karpuz, ekmek	Terbiyeli köfte Soslu patates, biber kızartı Tahin helva ekmek
21	Yumurta Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Patlıcan musakka Peynirli tepsi böreği Kayısı komposto, ekmek	Pirinç çorba Fırın köfte Karışık salata, ekmek
22	Zeytin Peynir Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Cacık, ekmek	Kabak kalye Soslu makarna Üzüm, ekmek
23	Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Çiftlik köfte Z. yağlı taze fasulye Şeftali ekmek	Düğün çorba Tas kebabı Söğüş salatalık, ekmek
24	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı taze bamya Talaş böreği Kuru erik komposto, ekmek	Yayla çorba Fırın köfte Kayısı, ekmek
25	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Etlı türlü Z.yağlı taze barbunya Lokma tatlısı, ekmek	Bahçevan kebab Soslu makarna Kavun, ekmek
26	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Karpuz, ekmek	Yoğurtlu, etli kabak dolma Tepsi böreği Vişne komposto, ekmek
27	Zeytin Ayva reçeli, yağ süt, ekmek	İzmir köfte Z.yağlı taze fasulye Şeftali, ekmek	Kabak kalye Bulgur pilavı Domates salata, ekmek
28	Yumurta Gül reçeli , yağ Çay, ekmek	Karnıyarık Şehriyeli pilav Cacık, ekmek	Mercimek unu çorba Çiftlik köfte, Patates, salata

No : Sabah :	Öğle :	Akşam
29 Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etli taze fasulye Serpme börek Karpuz, ekmek	Fırın köfte İmambayıldı Üzüm, ekmek
30 Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Tas kebabı Yoğurtlu kabak kızartma Tel kadayıf ekmek	Etli türlü Bulgur pilavı Kavun, ekmek
31 Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli biber dolma Tepsi böreği Kayısı komposto, ekmek	Düğün çorba Etli bamya Şeftali, ekmek

EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ

No : Sabah	Öğle	Akşam
1 Yumurta Y. zeytin Süt, ekmek	Kadınbudu köfte Z.yağlı taze fasulye İrmik helva, ekmek	Patlıcan musakka Soslu makarna Karpuz, ekmek
2 Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli türlü (yaz) Bulgur pilavı Üzüm, ekmek	Mercimek unu çorba Fırın köfte Sütlaç, ekmek
3 Peynir Zeytin Çay, ekmek	Kabak kalye Z.yağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Çiftlik köfte Pirinç pilavı Cacık, ekmek
4 Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Şeftali ekmek	Karnıyarık Peynirli tepsi börek Karpuz, ekmek
5 Y.Zeytin gül reçeli ,yağ Süt, ekmek	Etli taze fasulye Fırında makarna Ayva komposto, ekmek	Domates çorbası İzmir köfte Patates salata , ekmek
6 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur wılavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Soslu patates, biber kızart. Telkadayıf, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
7	Peynir Y.Zeytin Çay, ekmek	Bahçevan kebabı Soslu makarna Kavun, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Fırın köfte Domates salata, ekmek
8	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Biber dolma Talaş böreği Üzüm, ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Şeftali komposto, ekmek
9	Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Fırında koyun Kabak kızartma yoğurtlu Tahin helva, ekmek	Un çorbası Etli türlü Karpuz, ekmek
10	Peynir Y.Zeytin Çay, ekmek	Kıymalı patates Z.yağlı barbunya Şeftali , ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu patates biber, kız. Aşure, ekmek
11	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Karışık salata, ekmek	Sebze çorbası Etli taze fasulye Hanım göbeği, ekmek
12	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Kabak kalye Pirinç pilavı Cacık ekmek	İzmir köfte İmam bayıldı İrmik helva, ekmek
13	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Fırında tavuk Iç pilav Üzüm, ekmek	Düğün çorbası Etli biber dolma Kabak tatlısı, ekmek
14	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay ekmek	Patlıcan kebabı Serpme börek Ayva komposto, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu patates biber kız. Şeftali , ekmek
15	Yumurta Y. Zeytin Süt, ekmek	Etli taze fasulye Pirinç pilavı Karışık salata, ekmek	Terbiyeli köfte İmambayıldı Tel kadayıf, ekmek
16	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Kıymalı tepsi böreği Şeftali komposto, ekmek	Domates çorba Çiftlik köfte Karpuz, ekmek
17	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etli türlü Z.yağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Üzüm, ekmek

No : Sabah :	Öğle :	Akşam
18 Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Etli biber dolma Peynirli tepsi böreği Kavun, ekmek
19 Y. Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli taze fasulye Fırın makarna Karpuz, ekmek	Domates çorba Çiftlik köfte Patates salata, ekmek
20 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Kabak bayıldı Tulumba tatlı, ekmek
21 Zeytin Peynir Çay, ekmek	Karniyarik Soslu makarna Üzüm komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Fırın köfte Havuç salata, ekmek
22 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Fırında koyun Z. yağlı biber dolma Şeftali, ekmek	Kabak kalye Talaş böreği Yoğurt, ekmek
23 Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli taze fasulye Pirinç pilavı Kavun, ekmek	Domates çorba Etli türlü Tahin helva, ekmek
24 Peynir Zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu patlıcan kızartma Aşure, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Karpuz, ekmek
25 Peynir Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Pirinç pilavı Karışık salata, ekmek	Sebze çorba (yaz) Etli biber dolma Hanım göbeği, ekmek
26 Peynir Zeytin Çay, ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilav Cacık, ekmek	İzmir köfte Zeytinyağlı taze fasulye İrmik helva, ekmek
27 Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Bahçevan kebab Fırında makarna Üzüm ekmek	Pirinç çorba Fırın köfte Domates salata, ekmek
28 Yumurta Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Karpuz, ekmek	Düğün çorba Yoğurtlu etli yaprak sarma Kabak tatlısı, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam :
29	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Kabak kalye Pirinç pilav Karışık salata, ekmek	Domates çorba İzmir köfte Sütlaç, ekmek
30	Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	İzmir köfte Soslu patates biber kızartma Tel kadayıf, ekmek	Etli taze fasulye Soslu makarna Şeftali, ekmek

EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam :
1	Yumurta Y.Zeytin Çay, ekmek	Kadınbudu köfte Zeytinyağlı taze fasulye İrmik helva, ekmek	Patlıcan musakka Soslu makarna Kavun, ekmek
2	Peynir Ayva reçeli, yağ Çay, ekmek	Kabak kalye Z. yağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Şeftali ekmek
3	Yumurta Y.Zeytin Çay, ekmek	Çiftlik köfte Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Etli taze fasulye Şehriyeli pilav Karpuz, ekmek
4	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli türlü (yaz) Bulgur pilavı Üzüm, ekmek	Mercimek unu çorba Fırın köfte Sütlaç, ekmek
5	Y.Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Karnıyarık Peynirli tepsi böreği Ayva komposto, ekmek	Domates çorbası İzmir köfte Patates salatası, ekmek
6	Yumurta S.Zeytin Çay, ekmek	Etli nohut, Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Soslu patlıcan biber kızart. Telkadayıf ekmek
7	Y. zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekmek	Bahçevan kebabı Soslu makarna Kavun, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Fırın köfte Domates salata, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
8	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Biber dolması Talaş böreği Üzüm, ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Şeftali komposto, ekmek
9	Zeytin Gül reçeli yağ Süt, ekmek	Fırında koyun Kabak kızartma yoğurtlu Tahin helva, ekmek	Un çorbası Etli türlü Karpuz, ekmek
10	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Kıymalı patates Z. yağlı barbunya Şeftali, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu patlıcan biber Aşure, ekmek
11	Yumurta Kayısı reçeli yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Karışık salata, ekmek	Sebze çorbası Etli taze fasulye Hanım göbeği, ekmek
12	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Kabak kalye Pirinç pilavı Cacık, ekmek	İzmir köfte İmam bayıldı İrmik helva, ekmek
13	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Üzüm, ekmek	Düğün çorbası Etli biber dolma Kabak tatlı, ekmek
14	Peynir Gül reçeli, yağ Çay eklemek	Patlıcan musakka Serpme börek Ayva komposto, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu patlıcan biber kız. Şeftali , ekmek
15	Yumurta Y.Zeytin Çay eklemek	Etli taze fasulye Pirinç pilavı Karışık salata, ekmek	Terbiyeli köfte İmambayıldı Tel kadayıf, ekmek
16	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Kıymalı tepsi böreği Şeftali komposto, ekmek	Domates çorba Çiftlik köfte Karpuz, ekmek
17	Yumurta Zeytin Süt, ekmek	Etli türlü Z.yağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Üzüm, ekmek
18	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Etli biber dolması Peynirli tepsi böreği Kavun, ekmek

No	Sabah :	Öğle :	Akşam
19	Y. Zeytin Yumurta Çay, ekmek	Söğüş et Kabak bayıldı Tulumba tatlı, ekmek	Terbiyeli köfte Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek
20	Zeytin Peynir Çay, ekmek	Etlı taze fasulye Fırın makarna Karpuz, ekmek	Domates çorbası Çiftlik köfte Patates salata, ekmek
21	Zeytin Ayva reçeli yağ Süt, ekmek	Karnıyarık Soslu makarna Üzüm, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Fırın köfte Havuç salata, ekmek
22	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Fırında koyun Zeytinyağlı biber dolma Şeftali ekmek	Kabak kalye Talaş böreği Yoğurt, ekmek
23	Zeytin Vişne reçeli yağ Süt, ekmek	Etlı taze fasulye Pirinç pilavı Kavun, ekmek	Domates çorbası Etlı türlü Tahin helva, ekmek
24	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu patıcan kızartma Aşure, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Karpuz, ekmek
25	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Pirinç pilavı Karişık salata, ekmek	Sebze çorba(yaz) Etlı biber dolma Hanım göbeği, ekmek
26	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Patıcan musakka Pirinç pilavı Cacık, ekmek	İzmir-köfte Z. yağlı taze fasulye İrmik helva, ekmek
27	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt ekmek	Bahçevan kebabı Fırında makarna Üzüm ekmek	Pirinç çorba Fırında köfte Domates salata, ekmek
28	Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Karpuz, ekmek	Düğün çorba Etlı yoğurtlu yaprak sarma Kabak tatlı, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
29	Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	İzmir köfte Soslu patlıcan kızartma Tel kadayıf ekmek	Etlı taze fasulye Soslu makarna Şeftalı, ekmek
30	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Kabak kalye Pirinç pilav Karişık salata, ekmek	Domates çorba Çiftlik köfte Sütlaç, ekmek
31	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Etlı türlü Z. yağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Kavun, ekmek

KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

No :	Sabah	Öğle	Akşam
1	Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Karnıyarık Pirinç pilavı Cacık, ekmek	İzmir köfte Talaş böreği Ayva komposto, ekmek
2	Peynir Y.Zeytin Çay, ekmek	Kadınbudu köfte Soslu patlıcan kızartma İrmik helva, ekmek	Düğün çorba Kıymalı patates Mandalina, ekmek
3	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı kuru fasulye Bulgur pilavı Elma komposto, ekmek	Mercimek unu çorba Fırın köfte Sütlaç , ekmek
4	Yumurta Zeytin Süt, ekmek	Etlı türlü (kış) Z.yağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekmek
5	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Pirinç pilavı Karişık salata, ekmek	Yoğurtlu kıymalı ıspanak Peynirli tepsi böreği Kuru erik komposto, ekmek
6	Y.Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Kabak kalye Fırında makarna Kayısı komposto, ekmek	Domates çorba İzmir köfte Patates salata, ekmek
7	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etlı nohut Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı pırasa Tel kadayıf, ekmek

No : Sabah :	Öğle :	Akşam
8 Y. Zeytin Peynir Çay, ekmek	Bahçevan kebabı Soslu makarna Üzüm komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Fırın köfte Havuç salata, ekmek
9 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Çiftlik köfte Talaş böreği Portakal, ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Elma komposto, ekmek
10 Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Fırında koyun Kabak kızartma Tahin helva, ekmek	Etlü türlü Peynirli makarna Armut, ekmek
11 Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Kıymalı patates Z. yağlı barbunya Mandalina ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu karnibahar kız. Aşure, ekmek
12 Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Karışık salata, ekmek	Sebze çorba Yumurtalı ispanak Hanım göbeği, ekmek
13 Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etlü kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık, ekmek	İzmir köfte Zeytinyağlı pırasa İrmik helva, ekmek
14 Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Karışık salata, ekmek	Düğün çorba Etlü biber dolma Kabak tatlısı, ekmek
15 Yumurta Çilek reçeli yağ Çay ekmek	Kıymalı karnibahar Serpme böreği Ayva komposto, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu patlıcan biber kız. Muz, ekmek
16 Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Karniyarik Pirinç pilavı Karışık salata, ekmek	Terbiyeli köfte Z. yağlı pırasa Tel kadayıf, ekmek
17 Peynir Vişne reçeli yağ Çay, ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Kıymalı tepsi böreği Elma komposto, ekmek	Domates çorba Çiftlik köfte Armut ekmek
18 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Etlü türlü Z. yağlı barbunya Tahin, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
19.	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli nohut Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Kıymalı kapuska Peynirli tepsi böreği Erik komposto, ekmek
20	Y. Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli taze bamya Peynirli makarna Armut , ekmek	Yayla çorba Çiftlik köfte Patates salata, ekmek
21	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Z. yağlı pırasa Tulumba tatlısı, ekmek
22	Zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekmek	Kabak kalye Soslu makarna Üzüm komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Fırın köfte Kırmızı lahanas, ekmek
23	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Fırında koyun Z. yağlı yaprak sarma Elma , ekmek	Yoğurtlu kıymalı ıspanak Talaş böreği Erik komposto, ekmek
24	Zeytin Vişne reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Turşu, ekmek	Un çorbası Etli türlü, (kış) Tahin helva, ekmek
25	Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu karnıbahar kız. Aşure, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Portakal, ekmek
26	Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Pirinç pilavı Kivircik salata, ekmek	Sebze çorba (kış) Yumurtalı ıspanak Hanım göbeği, ekmek
27	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etli kapuska Kıymalı tepsi böreği Mandalina , ekmek	İzmir köfte Yoğurtlu havuç kızartma İrmik helva ekmek
28	Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Bahçevan kebabı Fırında makarna Armut, ekmek	Pirinç çorba, domatesli Fırın köfte Karışık salata, ekmek
29	Yumurta Çilek reçeli yağ Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Cacık, ekme	Etli kereviz Talaş böreği Elma komposto, ekmek

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
30	Y. Zeytin Peynir Süt, ekmek	Çiftlik köfte Soslu makarna Portakal, ekmek	Düğün çorba Kıymalı karnabahar Tahin helva, ekmek

ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

No :	Sabah :	Öğle :	Akşam
1	Peynir Gül reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı kuru fasulye Pirinç pilavı Kıvırcık salata, ekmek	Yoğurtlu kıymalı ıspanak Talaş böreği Kuru kayısı, komposto, ek.
2	Yumurta Y. Zeytin Süt, ekmek	Kadınbudu köfte Z. pırasa Kabak tatlı, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Mandalina, ekmek
3	Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etlı nohut Bulgur pilavı Elma komposto, ekmek	Mercimek un çorba Fırın köfte Sütlaç, ekmek
4	Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Etlı türlü (kış) Z. yağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekmek
5	Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Haşlama et Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Kıymalı kapuska Peynirli tepsi böreği Elma , ekmek
6	Y. Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etlı kuru bamya Peynirli makarna Kuru kayısı komposto, ek.	Domates çorba Çiftlik köfte Patates salata, ekmek
7	Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etlı nohut Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Z. yağlı pırasa Tel kadayıf, ekmek
8	Y. zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekmek	Bahçevan kebabı Peynirli tepsi böreği Ayva komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorba Etlı türlü (kış) Tahin helva,ekmek

No : Sabah :	Öğle :	Akşam
9 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	İzmir köfte Peynirli makarna Portakal, ekmek	Kıymalı ıspanak, yoğurt Talaş böreği Elma ekmek
10 Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Yoğurt, ekmek	Un çorba Kadınbudu köfte, garnitür Havuç salata, ekmek
11 Peynir Y. Zeytin Çay, ekmek	Kıymalı patates Z.yağlı barbunya Mandalina, ekmek	Fırında koyun Yoğurtlu karnıbahar kız Aşure, ekmek
12 Kayısı reçeli, yağ Yumurta Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Kıvırcık salata, ekmek	Sebze çorba (kış) Yumurtalı ıspanak Hanımğöbeği, ekmek
13 Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etli nohut Pirinç pilavı Cacık, ekmek	İzmir köfte Z.yağlı pırasa İrmik helva, ekmek
14 Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Karışık salata, ekmek	Düğün Çorba Etli lahanasarması Kabak tatlı, ekmek
15 Yumurta Çilek reçeli, yağ Çay, ekmek	Kıymalı karnıbahar Serpme böreği Ayva komposto, ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu havuç kızartması Portakal, ekmek
16 Y.Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Fırın köfte Z.Yağlı pırasa İrmik helva, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Mandalina, ekmek
17 Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Ayva komposto, ekmek	Domates çorba Çiftlik köfte Sütlaç, ekmek
18 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	Etli türlü Z.yağlı barbunya Tahin helva, ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Portakal, ekmek
19 Peynir Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık, ekmek	Etli kapuska Peynirli tepsi böreği Erik komposto, ekmek

No : Sabah :	Öğle :	Akşam
20 Y. Zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	Etli kuru bamya Fırın makarna Portakal , ekmek	Domates çorba Çiftlik köfte Patates salata, ekmek
21 Peynir Zeytin Çay, ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Yoğurt, ekmek	Terbiyeli köfte Z. yağlı pırasa Tel kadayıf, ekmek
22 Zeytin Çilek reçeli, yağ Süt, ekmek	Tas kebabı Peynirli tepsi böreği Ayva komposto, ekmek	Kırmızı mercimek çorbası Etli türlü (kış) Tahin helva, ekmek
23 Yumurta Zeytin Çay, ekmek	İzmir köfte Peynirli makarna Cacık, ekmek	Un çorba Kadınbudu köfte Kırmızı lahanaya, ekmek
24 Vişne reçeli, yağ Zeytin Süt, ekmek	Kuru fasulye Pirinç pilavı Portakal, ekmek	Yoğurtlu, kıymalı ıspanak Talaş böreği Elma komposto, ekmek
25 Y. Zeytin Peynir Çay, ekmek	Kıymalı patates Z. yağlı barbunya Mandalina, ekmek	Fırında koyun Yoğurtlu karnıbahar kız. Aşure , ekmek
26 Yumurta Kayısı reçeli, yağ Çay, ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Kıvırcık salata, ekmek	Sebzeli çorba Yumurta ıspanak Hanımöbeği, ekmek
27 Zeytin Peynir Çay, ekmek	Etli nohut Pirinç pilavı Cacık, ekmek	İzmir köfte Z. yağlı pırasa İrmik helva, ekmek
28 Zeytin Ayva reçeli, yağ Süt, ekmek	Kıymalı karnıbahar Peynirli tepsi böreği Portakal, ekmek	Pirinç çorba Fırın köfte Havuç salata, ekmek
29 Çilek reçeli, yağ Yumurta Çay, ekmek	Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata, ekmek	Düğün çorba Yoğurtlu etli, yaprak sarma Kabak tatlı, ekmek
30 Y. zeytin Gül reçeli, yağ Süt, ekmek	İzmir köfte Z. yağlı pırasa Revani, ekmek	Kıymalı patates Soslu makarna Mandalina, ekmek
31 Peynir Vişne reçeli, yağ Çay, ekmek	Etli kuru fasulye Bulgur pilavı Havuç salata, ekmek	Domates çorba Çiftlik köfte Sütlaç, ekmek

Günde Bir Öğün Yemek Veren Kurumlar İçin Aylık Yemek Listeleri Örnekleri

OCAK AYI(ÖĞLE) YEMEK LİSTELERİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Tas kebabı Fırında makarna Portakal Ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Cacık (Kıvırcık) Ekmek	Etli türlü Z.yağlı barbunya Kabak tatlısı Ekmek
4. Gün	5. Gün	6. Gün
İzmir Köfte Peynirli makarna Portakal, ekmek	Etli kapuska Peynirli sigara böreği Kuru erik komposto ekmek	Mercimek un çorba Çiftlik köfte Sütlaç, ekmek
7. Gün	8. Gün	9. Gün
Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık (kıvırcık), ekmek Ekmek	Yoğurtlu kıymalı ıspanak Talaş böreği Elma komposto Ekmek	Fırında koyun Yoğurtlu karnıbahar kız. Tel kadayıf Ekmek
10. Gün	11. Gün	12. Gün
Kıymalı patates Z.yağlı barbunya Mandalina Ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Yoğurt Ekmek	Fırında köfte Z.yağlı pırasa Tahin helva Ekmek
13. Gün	14. Gün	15. Gün
Etli taze bamya Peynirli makarna Portakal Ekmek	Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata Ekmek	Kıymalı karnıbahar Z. yağlı barbunya Sütlaç Ekmek
16. Gün	17. Gün	18. Gün
Bahçevan kebabı Peynirli tepsi böreği Portakal Ekmek	Kıymalı ıspanak Talaş böreği Ayva komposto Ekmek	Yayla çorba Kadınbudu köfte, Havuç, salata Ekmek

19. Gün	20. Gün	21. Gün
Etli türlü Z.yağlı barbunya Hurma tatlısı Ekmek	İzmir köfte Peynirli makama Yoğurt Ekmek	Etli kapuska Serpme börek Kuru Erik komposto Ekmek
22. Gün	23. Gün	24. Gün
Çiftlik köfte Fırın makarna Cacık (kivircik) Ekmek	Sebze çorba Z.yağlı barbunya Hanım göbeği Ekmek	Fırında koyun Yoğurtlu havuç kızartma Aşure Ekmek
25. Gün	26. Gün	27. Gün
Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Karışık salata Ekmek	Etli konserve banya Fırın makarna Cacık (kivircik) Ekmek	Fırında köfte Z.yağlı pırasa Tahin helva Ekmek
28. Gün	29. Gün	30. Gün
Kıymalı karnıbahar Peynirli tepsi böreği Elma komposto Ekmek	Yayla çorba Bahçevan kebabı Portakal Ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Elma Ekmek
31. Gün		
Yoğurtlu kıymalı ispanak Talaş böreği Mandalina Ekmek		

ŞUBAT AYI (ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
İzmir köfte Yoğurtlu havuç kızartma Hurma tatlısı Ekmek	Kıymalı karnıbahar Şehriyeli pilav Cacık (kivircik) Ekmek	Taş kebabı Peynirli makarna Portakal Ekmek

4. Gün	5. Gün	6. Gün
Etli nohut Bulgur pilavı Havuç salata Ekmek	Fırın köfte Yoğurtlu karnibahar kız. Aşure Ekmek	Etli kapuska Serpme börek Elma komposto Ekmek
7. Gün	8. Gün	9. Gün
Düğün çorba Fırında koyun Portakal Ekmek	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Kıvırcık salata Ekmek	Terbiyeli köfte Yoğurtlu havuç kızartma Revani Ekmek
10. Gün	11. Gün	13. Gün
Etli taze banya Peynirli tepsi böreği Elma komposto Ekmek	Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata Ekmek	Kıymalı patates Z. yağlı barbunya Yoğurt Ekmek
13. Gün	14. Gün	15. Gün
Bahçevan kebabı Ispanaklı tepsi böreği Üzüm komposto Ekmek	Mercimek un çorba Yoğurtlu etli yaprak sarma İrmik helva Ekmek	Fırın köfte Z. yağlı pırasa Elma Ekmek
10. Gün	17. Gün	18. Gün
Yoğurtlu kıymalı ıspanak Talaş böreği Ayva komposto Ekmek	Yoğurtlu pirinç çorba Kadın budu köfte, garnitür Marul salata Ekmek	Etli kapuska Soslu makarna Cacık (kıvırcık) Ekmek
19. Gün	20. Gün	21. Gün
İzmir köfte Yoğurtlu havuç kızartma Tel kadayıf Ekmek	Kıymalı karnibahar Pirinç pilavı Kıvırcık salata Ekmek	Yayla çorba Tas kebabı Patates salata Ekmek

22. Gün

Çiftlik köfte
Soslu makarna
Mandalina
Ekmek

23. Gün

Etlî tûrlü
Z.yağlı barbunya
Tahin helva
Ekmek

24. Gün

Fırında koyun
Peynirli makama
Portakal
Ekmek

25. Gün

Etlî nohut
Bulgur pilavı
Kıvırcık salata
Ekmek

26. Gün

Fırında tavuk
İç pilav
Cacık (kıvırcık)
Ekmek

27. Gün

Yoğurdu kıymalı ıspanak
Talaş böreği
Ayva komposto
Ekmek

28. Gün

Terbiyeli köfte
Yoğurdu havuç kızartma
Hanım göbeği
Ekmek

MART AYI ""(ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün

Etlî kuru fasulye
Pirinç pilavı
Cacık (kıvırcık)
Ekmek

2. Gün

Yayla çorba
Bahçevan kebabı
Elma
Ekmek

3. Gün

Kıymalı patates
Z.yağlı barbunya
Portakal
Ekmek

4. Gün

Fırında köfte
Z. yağlı pırasa
Revani
Ekmek

5. Gün

Etlî kuru bamya
Peynirli tepsi böreği
Kuru Erik komposto
Ekmek

6. Gün

Tas kebabı
Peynirli makama
Elma
Ekmek

7. Gün

Etlî tûrlü
Z. yağlı barbunya
Tahin helva
Ekmek

8. Gün

Fırında koyun
Soslu makarna
Yoğurt
Ekmek

9. Gün

Terbiyeli köfte
Yoğurdu havuç kız.
Hurma tadısı
Ekmek

10. Gün	11. Gün	12. Gün
Kıymalı karnıbahar Şehriyeli pilav Portakal Ekmek	İzmir köfte Z.yağlı pırasa Aşure Ekmek	Etlı nohut Bulgur pilavı Kıvırcık salata Ekmek
13. Gün	14. Gün	15. Gün
Düğün çorba Çiftlik köfte Kıvırcık salata Ekmek	Yoğurtlu kıymalı ıspanak Talaş böreği Elma komposto Ekmek	Etlı kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık (kıvırcık) Ekmek
16. Gün	17. Gün	18. Gün
Yayla çorbası Etlı türlü Tel kadayıf Ekmek	Fırın köfte Yoğ. karnıbahar kızartma Aşure Ekmek	Kıymalı patates Z.yağlı barbunya Kırmızı lahana salatası Ekmek
19. Gün	20. Gün	21. Gün
Bahçeıan kebapı Peynirli makarna Kuru erik komposto Ekmek	Sebze çorba Yumurtalı ıspanak Hanım göbeği Ekmek	Etlı nohut Pirinç pilavı Cacık (kıvırcık) Ekmek
22. Gün	23. Gün	24. Gün
Domates çorbası Yoğurtlu etli yaprak sarma Revani Ekmek	Şehriye çorbası Fırında tavuk Kabak tatlısı Ekmek	Yoğurtlu kıymalı ıspanak Talaş böreği Kuru kayısı komposto Ekmek
25. Gün	26. Gün	27. Gün
Kıymalı karnıbahar Z. yağlı barbunya Tahin helva Ekmek	Etlı kuru bamya Peynirli makarna Elma komposto Ekmek	Mercimek unu çorba Kadınbuda köfte Patates salata Ekmek

28. Gün	29. Gün	30. Gün
Etli türlü Şehriyeli pilav Portakal Ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Havuç salata Ekmek	İzmir köfte Z. yağlı pırasa Tel kadayıf, Ekmek

31. Gün

Yoğurtlu kıymalı ispanak
Talaş böreği
Elma komposto
Ekmek

NİSAN AYI (ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Terbiyeli köfte Yoğurtlu zeytinyağlı bakla İrmik helvası Ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Cacık, (Marul) Ekmek	Fırında tavuk İç pilav Kıvrıcık salata Ekmek
4. Gün	5. Gün	6. Gün
Etli türlü Z. yağlı barbunya Tahin helvası Ekmek	Kuru fasulye Pirinç pilavı Portakal Ekmek	Çiftlik köfte Fırında makarna Kuru erik komposto Ekmek
7. Gün	8. Gün	9. Gün
Etli semizotu Bulgur pilavı Elma Ekmek	İzmir Köfte Soslu makarna Cacık (Marul) Ekmek	Etli kuru bamya Peynirli tepsi böreği Kuru kayısı komposto Ekmek
10. Gün	11. Gün	12. Gün
Fırında köfte Z. yağlı bakla Aşure Ekmek	Yayla çorbası Çiftlik köfte Marul salata Ekmek	Etli türlü Z. yağlı barbunya Tahin helva Ekmek

HAZİRAN AYI(ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Domates çorba Fırında koyun Marul salata Ekmek	Karniyarik Pirinç pilavı Cacık, (salatalık) Ekmek	Fırında köfte Yoğurtlu Z.yağlı bakla Aşure Ekmek
4. Gün	5. Gün	6. Gün
Yoğurtlu kabak dolma Peynirli tepsi böreği Kuru üzüm komposto Ekmek	İzmir köfte Z.yağlı barbunya Sütlaç Ekmek	Etlı taze fasulye Pirinç pilavı Kayısı Ekmek
7. Gün	8. Gün	9. Gün
Şehriye çorbası Bahçevan kebabı Çilek Ekmek	Yoğurtlu etli semizotu Talaş böreği Erik komposto Ekmek	Fırında tavuk Iç pilav Cacık,(salatalık) Ekmek
10. Gün	11. Gün.	12. Gün
Etlı türlü Fırında makarna Erik komposto Ekmek	Yayla Çorbası Çiftlik Köfte Karışık salata Ekmek	Kıymalı patates Z.yağlı barbunya Yoğurt Ekmek
13. Gün	14. Gün	15. Gün
Tas kebabı Peynirli makarna Kıraz Ekmek	Etlı bezelye Şehriyeli pilav Karışık salata Ekmek	Fırında koyun Soslu makarna Cacık (salatalık) Ekmek
16. Gün	17. Gün	18. Gün
Etlı taze fasulye Bulgur pilavı Kırmızı erik Ekmek	İzmir köfte Z.yağlı taze fasulye Sütlaç Ekmek	Karniyarik Pirinç pilavı Karışık salata Ekmek

19. Gün	20. Gün	21. Gün
Fırında köfte Yoğurtlu Z. yağlı bakla Aşure Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Talaş böreği Erik komposto Ekmek	Pirinç çorba Bahçevan kebabı Çilek Ekmek
22. Gün	23. Gün	24. Gün
Yoğurtlu etli semizotu Serpme börek Kayısı komposto Ekmek	Fırında tavuk İç Pilav Karişık salata Ekmek	Etli türlü Soslu makarna Cacık Ekmek
25. Gün	26. Gün	27. Gün
Çiftlik köfte Yoğurtlu Z. yağlı bakla Hanım göbeği Ekmek	Etli taze barbunya Peynirli tepsi böreği Erik komposto Ekmek	Terbiyeli köfte İmam bayıldı Tel kadayıf Ekmek
28. Gün	29. Gün	30. Gün
Etli taze fasulye Pirinç pilavı Karişık salata Ekmek	Tas kebabı Yoğurtlu Z. yağlı bakla Hurma tatlısı Ekmek	Karniyarik Şehriyeli pilav Cacık, (salatalık) Ekmek

MAYIS AYI(ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Etli fasulye Pirinç pilavı Cacık (salatalık) Ekmek	Terbiyeli köfte Yoğurtlu Z. yağlı bakla İrmik helva Ekmek	Yoğurtlu etli semizotu Fırında makarna Kuru kayısı komposto Ekmek
4. Gün	5. Gün	6. Gün
Fırında tavuk İç pilav Yoğurt Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Peynirli tepsi böreği Kuru üzüm komposto Ekmek	İzmir köfte Z. yağlı taze fasulye Sıtlaç Ekmek

7. Gün	8. Gün	9. Gün
Etlı taze fasulye Pirinç pilavı Cacık (salatalık) Ekmek	Tas kebabı Kabak kızartma Aşure Ekmek	Etlı bamya Kıymalı tepsi böreğı Kuru kayısı komposto Ekmek
10. Gün	11. Gün	12. Gün
Fırında koyun Yoğurtlu Z.yağı bakla Hurma tatlısı Ekmek	Etlı bezelye Şehriyeli pilav Kıvırcık salata Ekmek	Bahçevan kebabı Soslu makarna Yoğurt Ekmek
13. Gün	14. Gün	15. Gün
Etlı taze fasulye Bulğur pilavı Cacık, (salatalık) Ekmek	Fırında köfte Z.yağı taze fasulye Tahin helva Ekmek	Yoğurtlu etli semizotu Talaş böreğı Kuru erik komposto Ekmek
16. Gün	17. Gün	18. Gün
Yayla çorba Çiftlik köfte Patates salata Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Peynirli makarna Kuru kayısı komposto Ekmek	İzmir köfte Yoğurtlu kabak kızartma Tel kadayıf, Ekmek
19. Gün	20. Gün	21. Gün
Etlı türlü Z.yağı barbunya Sütlaç Ekmek	Tas kebabı Fırında makarna Cacık (salatalık) Ekmek	Yoğurtlu kıymalı kabak Serpme böreğı Taze erik komposto Ekmek
22. Gün	23. Gün	24. Gün
Yayla çorba Çiftlik köfte Marul salata Ekmek	Etlı taze fasulye Pirinç pilavı Malta eriğı Ekmek	Şehriye çorbası Bahçevan kebabı Çilek Ekmek

25. Gün	26. Gün	27. Gün
Yoğurtlu etli semizotu Talaş böreği Erik komposto Ekmek	Fırında tavuk Pirinç pilavı Cacık (salatalık) Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Peynirli tepsi böreği Kuru kayısı komposto Ekmek
28. Gün	29. Gün	30. Gün
Fırında koyun Yoğurtlu Z.yağlı bakla Tulumba tatlısı Ekmek	Kıymalı patates Z. yağlı barbunya Marul salata Ekmek	Terbiyeli köfte Yoğurtlu kabak kızartma İrmik helva, Ekmek
31. Gün		

Etli türlü
Serpme börek
Erik komposto
Ekmek

TEMMUZ AYI(ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Kıymalı patates Peynirli makarna Karışık salata Ekmek	Fırında köfte Soslu patlıcan biber kız. Aşure Ekmek	Kabak kalye Peynirli tepsi böreği Kuru erik komposto Ekmek
4. Gün	5. Gün	6. Gün
Sebze çorbası Çiftlik köfte Şeftali Ekmek	Patlıcan musakka Buhara pilavı Karpuz Ekmek	Düğün çorba Yoğurtlu karışık dolma Domates salata Ekmek
7. Gün	8. Gün	9. Gün
Etli türlü Fırında makarna Kavun Ekmek	Bahçevan kebab Z.yağlı taze fasulye İrmik helva Ekmek	Terbiyeli köfte İmambayıldı Kayısı Ekmek

10. Gün	11. Gün	12. Gün
Etli bamyalı Talaş böreği Vişne komposto Ekmek	Taş kebabı Z. yağlı biber dolma Karışık salata Ekmek	Fırında tavuk İç pilav Cacık Ekmek
13. Gün	14. Gün	15. Gün
Etli türlü Fırında makarna Karpuz Ekmek	Yayla çorba Kadın budu köfte Karışık salata Ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Kavun Ekmek
16. Gün	17. Gün	18. Gün
Yoğurtlu Etli kabak dolma Serpme börek Kayısı komposto Ekmek	Karniyarik Pirinç pilavı Cacık Ekmek	Fırında köfte Z. yağlı taze fasulye Tel kadayıf Ekmek
19. Gün	20. Gün	21. Gün
Sebzeli çorba Etli biber dolma Şeftali Ekmek	Etli bamyalı Soslu makarna Kavun Ekmek	İzmir köfte İmambayıldı Tahin helva Ekmek
22. Gün	23. Gün	24. Gün
Terbiyeli köfte Pirinç pilavı Karpuz Ekmek	Patlıcan musakka Peynirli tepsi böreği Kuru erik komposto Ekmek	Pirinç çorba Fırında köfte Karışık salata Ekmek
25. Gün	26. Gün	27. Gün
Kabak kalye Soslu makarna Özüm Ekmek	Çiftlik köfte Z. yağlı taze fasulye Şeftali Ekmek	Düğün çorba Taş kebabı Söğüş salatalık Ekmek

28. Gün	29. Gün	30. Gün
Etli türlü Z yağlı taze barbunya Lokma tatlısı Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Kıymalı tepsi böreği Vişne komposto Ekmek	Karniyarik Şehniyeli pilav Cacık Ekmek
31. Gün	32. Gün	
M. unu çorba Çiftlik köfte Patates salata Ekmek	Etli taze bamya Bulgur pilavı Kavun Ekmek	

AĞUSTOS AYI(ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Etli biber dolma Peynirli tepsi böreği Kayısı komposto Ekmek	Etli taze bamya Fırında makarna Karpuz Ekmek	Fırında köfte Soslu patlıcan biber kız. Aşure Ekmek
4. Gün	5. Gün	6. Gün
Kırmızı mercimek çorba Yoğ. kabak dolma Karışık salata Ekmek	Etli türlü Fırında makarna Kavun Ekmek	Karniyarik Pirinç pilavı Cacık Ekmek
7. Gün	8. Gün	9. Gün
Kıymalı patates Z. yağlı barbunya Karışık salata Ekmek	Bahçevan kebabı Z. yağlı taze fasulye İrmik helva Ekmek	Düğün çorba Yoğurtlu karışık dolma Domates salata Ekmek
10. Gün	11. Gün	12. Gün
Terbiyeli köfte İmambayıldı Şeftali Ekmek	Etli taze fasulye Talaş böreği Vişne komposto Ekmek	Fırında tavuk İç pilav Cacık Ekmek

13. Gün	14. Gün	15. Gün
Etli taze barbunya Bulgur pilavı Kavun Ekmek	Tas kebabı Z.yağlı biber dolma Karişik salata Ekmek	Şehriye çorba Fırında köfte Tahin helva Ekmek
16. Gün	17. Gün	18. Gün
Etli türlü Patatesli tepsi böreği Karpuz Ekmek	İzmir köfte Yoğurtlu patlıcan biber kız. Üzüm Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Serpme börek Kuru erik komposto Ekmek
19. Gün	20. Gün	21. Gün
Yayla çorba Kadınbudu köfte Karişik salata Ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Kavun Ekmek	Un çorba Etli biber dolma Şeftali Ekmek
22. Gün	23. Gün	24. Gün
Çiftlik köfte Bulgur pilavı Kayısı komposto Ekmek	Bahçevan kebabı Soslu makarna Kavun Ekmek	Karniyarik Pirinç pilavı Cacık Ekmek
25. Gün	26. Gün	27. Gün
Fırında köfte Z.yağlı taze fasulye Tel kadayıf Ekmek	Tas kebabı Z. yağlı biber dolma Karpuz Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Talaş böreği Vişne komposto Ekmek
28. Gün	29. Gün	30. Gün
İzmir köfte İmam bayıldı Şeftali Ekmek	Etli taze fasulye Pirinç pilavı Kavun Ekmek	Terbiyeli köfte Soslu patlıcan biber kızartma Tahin helva Ekmek

31. Gün

Kabak kalye
Soslu makarna
Üzüm
Ekmek

EYLÜL AYI(ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün

Fırın köfte
Z. yağlı taze fasulye
Sütlaç
Ekmek

2. Gün

Etlı türlü
Pirinç pilavı
Cacık
Ekmek

3. Gün

Mercimek unu çorba
Kadınbudu köfte
İrmik helva
Ekmek

4. Gün

Kabak kalye
Z.yağlı barbunya
Tahin helva
Ekmek

5. Gün

Tas kebabı
Peynirli makarna
Karpuz
Ekmek

6. Gün

Etlı nohut
Bulgur pilavı
Yoğurt
Ekmek

7. Gün

Terbiyeli köfte
Yoğurtlu patlıcan biber kız.
Revani
Ekmek

8. Gün

Yoğurtlu kabak dolma
Peynirli tepsi böreği
Kavun
Ekmek

9. Gün

Etlı taze fasulye
Fırında makarna
Üzüm
Ekmek

10. Gün

Çiftlik köfte
Pirinç pilavı
Cacık
Ekmek

11. Gün

Düğün çorba
Etlı biber dolma
Kabak tatlısı
Ekmek

12. Gün

Fırında koyun
Yoğurtlu kabak kızartma
Hurma tatlısı
Ekmek

13. Gün

Patlıcan musakka
Soslu makarna
Karpuz
Ekmek

14. Gün

İzmir köfte
Yoğurtlu kabak kızartma
Tel kadayıf
Ekmek

15. Gün

Yoğurtlu kabak dolma
Serpme börek
Kavun
Ekmek

16. Gün	17. Gün	18. Gün
Fırında tavuk Iç pilav Özüm Ekmek	Karnıyarık Peynirli makarna Karpuz Ekmek	Yayla çorba Çiflik köfte Patates salata Ekmek
19. Gün	20. Gün	21. Gün
Etlî türlü Talaş böreği Şeftali komposto Ekmek	Bahçevan kebabı Pirinç pilavı Karışık salata Ekmek	Etlî taze fasulye Fırında makarna Cacık Ekmek
22. Gün	23. Gün	24. Gün
Terbiyeli köfte İmam bayıldı Aşure Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Peynirli tepsi böreği Karpuz Ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Şeftali Ekmek
25. Gün	26. Gün	27. Gün
Patlıcan musakka Bulgur pilavı Yoğurt Ekmek	Fırın köfte Z. yağlı taze fasulye İrmik helva Ekmek	Kabak kalye Pirinç pilavı Cacık Ekmek
28. gün	29. Gün	30. Gün
İzmir köfte Yoğurtlu kabak kızartma Kavun Ekmek	Domates çorbası Etlî biber dolma Kabak tatlısı Ekmek	Bahçevan kebabı Peynirli tepsi böreği Şeftali komposto Ekmek

Ekim Ayı(ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Etlî türlü Bulgur pilavı Yoğurt Ekmek	Fırın köfte Z. yağlı taze fasulye Tulumba tatlısı Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Kıymalı tepsi böreği Karpuz Ekmek

4. Gün	5. Gün	6. Gün
Çiftlik köfte Pirinç pilavı Cacık Ekmek	Karnıyarık Fırında makarna Üzüm Ekmek	Mercimek unu çorba Kadınbudu köfte Tahin helva Ekmek
7. Gün	8. Gün	9. Gün
Etlı nohut Bulgur pilavı Karışık salata Ekmek	Etlı biber dolma Talaş böreği Kavun Ekmek	Fırında koyun Yoğurtlu kabak kızartma Tel kadayıf Ekmek
10. Gün	11. Gün	12. Gün
Patlıcan musakka Pirinç pilavı Şeftali komposto Ekmek	Düğün çorba Tas kebabı Portakal Ekmek	Etlı taze fasulye Serpme börek Karpuz Ekmek
13. Gün	14. Gün	15. Gün
Terbiyeli köfte Yoğ. patlıcan biber kız. Revani Ekmek	Kabak kalye Z.yağlı barbunya Sütlaç Ekmek	İzmir köfte Soslu makarna Cacık Ekmek
16. Gün	17. Gün	18. Gün
Karnıyarık Peynirli tepsi böreği Üzüm komposto Ekmek	Fırında koyun Z.yağlı biber dolma Şeftali Ekmek	Kıymalı patates Fırında makarna Yoğurt Ekmek
19. Gün	20. Gün	21. Gün
Fırında tavuk İç pilav Üzüm Ekmek	Yoğurtlu kabak dolma Kıymalı tepsi böreği Kavun Ekmek	Bahçevan kebabı Yoğ. kabak kızartma Aşure Ekmek

22. Gün	23. Gün	24. Gün
Düğün çorba Yoğurtlu etli yaprak sarma Kabak tatlısı Ekmek	Tas kebabı Peynirli makarna Karpuz Ekmek	Patlıcan musakka Pirinç pilavı Cacık, Ekmek
25. Gün	26. Gün	27. Gün
İzmir köfte Z. yağlı taze fasulye Hurma tatlısı Ekmek	Kabak kalye Talaş böreği Ayva komposto Ekmek	Terbiyeli köfte İmambayıldı İrmik helva Ekmek
28. Gün	29. Gün	30. Gün
Etli türlü Fırında makarna Cacık Ekmek	Fırında köfte Z. yağlı barbunya Şeftali Ekmek	Yayla çorba Etli biber dolma Hanım göbeği Ekmek
31. Gün		
Bahçevan kebabı Serpme börek Şeftali komposto Ekmek		

KASIM AYI(ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Karniyarik Pirinç pilavı Karışık salata Ekmek	Çiftlik köfte Fırında makarna Cacık Ekmek	Etli türlü Z. yağlı barbunya Tahin helvası Ekmek
4. Gün	5. Gün	6. Gün
Fırında köfte Yoğurtlu patlıcan biber kız Hurma tatlısı Ekmek	Kabak kalye Fırın makarna Ayva komposto Ekmek	Fırında koyun Yoğ. Z. yağlı yaprak sarma Elma Ekmek

7. Gün	8. Gün	9. Gün
Yoğurtlu kıymalı ıspanak Peynirli tepsi böreği Portakal Ekmek	İzmir köfte Yoğ. Karnıbahar kızartma Aşure Ekmek	Fırında tavuk İç pilav Cacık Ekmek
10. Gün	11. Gün	12. Gün
Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Üzüm komposto Ekmek	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Yoğurt Ekmek	Terbiyeli köfte Z.yağlı pırasa Tulumba tatlısı Ekmek
13. Gün	14. Gün	15. Gün
Yoğurtlu kabak dolma Kıymalı tepsi böreği Mandalina Ekmek	Bahçevan kebabı Soslu makarna Yoğurt Ekmek	Düğün çorba Etli biber dolma Kabak tatlısı Ekmek
16. Gün	17. Gün	18. Gün
Tas kebabı Fırında makarna Cacık Ekmek	Kıymalı karnıbahar Serpme böreği Ayva komposto Ekmek	Mercimek unu çorba Kadınbudu köfte Aşure Ekmek
19. Gün	20. Gün	21. Gün
Karnıyarık Pirinç pilavı Karışık salata Ekmek	Fırında köfte Yoğ. patlıcan biber kız. Sütlaç Ekmek	Etli taze bamya Soslu makarna Yoğurt Ekmek
22. Gün	23. Gün	24. Gün
Bahçevan kebabı Peynirli tepsi böreği Kuru erik komposto Ekmek	Kıymalı patates Z. yağlı barbunya Mandalina Ekmek	Yayla çorba Çiftlik köfte Patates salata Ekmek

25. Gün	26. Gün	27. Gün
Yoğurtlu kıymalı ıspanak Peynirli tepsi böreği Portakal Ekmek	Fırında koyun Yoğ. Z.yağlı yaprak sarma Elma Ekmek	Kabak kalye Fırında makarna Ayva komposto Ekmek
28. Gün	29. Gün	30. Gün
Etli nohut Bulgur pilavı Yoğurt Ekmek	İzmir köfte Yoğurtlu karnıbahar kız. Tel kadayıf Ekmek	Etli biber dolma Talaş böreği Mandalina Ekmek

ARALIK AYI(ÖĞLE) YEMEK LİSTESİ

1. Gün	2. Gün	3. Gün
Fırın köfte Z.yağlı pırasa Aşure	Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık (kivircik)	Yoğurtlu kıymalı ıspanak Talaş böreği Kuru kayısı komposto
4. Gün	5. Gün	6. Gün
Düğün çorba Tas kebabı Portakal Ekmek	Etli türlü (kış) Z.yağlı barbunya Tahin helva Ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Yoğurt Ekmek
7. Gün	8. Gün	9. Gün
Etli kapuska Peynirli tepsi böreği Kuru Erik komposto Ekmek	Terbiyeli köfte Z.yağlı pırasa Tel kadayıf Ekmek	Etli taze bamyas Peynirli makarna Cacık (kivircik) Ekmek
10. Gün	11. Gün	12. Gün
Domates çorba Kadın budu köfte Revani Ekmek	Kıymalı karnıbahar Ispanaklı tepsi böreği Portakal Ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Elma Ekmek

13. Gün	14. Gün	15. Gün
Kıymalıpatates Z. yağlı barbunya Mandalina Ekmek	İzmir köfte Yoğ. havuç kızartma İrmik helva Ekmek	Düğün çorba Yoğ. Etli yaprak sarma Kabak tatlısı Ekmek
16. Gün	17. Gün	18. Gün
Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata Ekmek	Yoğurtlu kıymalı ispanak Talaş böreği Ayva komposto Ekmek	Etli nohut Pirinç pilavı Cacık (kıvırcık) Ekmek
19. Gün	20. Gün	21. Gün
Tas kebabı Fırında makarna Portakal Ekmek	Etli türlü Z. yağlı barbunya Tahin helva Ekmek	Çiftlik köfte Peynirli makarna Yoğurt Ekmek
22. Gün	23. Gün	24. Gün
Etli kapuska Peynirli tepsi böreği Kuru kayısı komposto Ekmek	Fırında koyun Yoğ. karnıbahar kız. Aşure Ekmek	Kıymalı patates Z. yağlı barbunya Mandalina Ekmek
25. Gün	26. Gün	27. Gün
Domates çorba Kadınbudu köfte Revani Ekmek	Etli kuru fasulye Şehriyeli pilav Cacık(kıvırcık) Ekmek	Etli kuru bamya Fırında makarna Kuru kayısı komposto Ekmek
28. Gün	29. Gün	30. Gün
Bahçevar kebabı Peynirli tepsi böreği Portakal Ekmek	Mercimek unu çorba Yoğurtlu etli yaprak sarma Hurma tatlısı Ekmek	Fırında köfte Peynirli makarna Mandalina Ekmek
31. Gün		
Kıymalı karnıbahar Z. yağlı barbunya Sütlaç Ekmek		

Merkezi

TÜRK-İŞ Bilgi Merkezi



642.5 BAY