

ÇALIŞMA HAYATI ve BESLENME

Hazırlayan :
Emel (Şahin) AKÖZ
Beslenme Uzmanı

TÜRK-İŞ Yayın No: 178 / 1991 – Ankara

1.25
L
91
17

TÜRK-İŞ
Bilgi Merkezi

ÇALIŞMA HAYATI VE BESLENME

Hazırlayan
Beslenme Uzmanı
Emel (Şahin) AKÖZ

TÜRK-İŞ
Bilgi Merkezi

Tarih:.....

Demirbaş No: **717**.....

Tasnif No: **331.25.Çal. 1991**

Bilgi Merkezi

ÇALIŞMA HAYATI VE BESLENME

Hazırlayan
Doç. Dr. Zeynep AKOZ
Emel (Gelen) AKOZ

Bu Yayın Ceza Paraları Fonu Tarafından Bastırılmıştır.

TÜRK-İŞ Yayın No: 178 / 1991 – Ankara

- **GİRİŞ,**
- Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Tüketilmesi Gereken Besin Grupları,
- Enerji İhtiyacı,
- İşçilerin Beslenme Durumları İle İlgili Mevzuat ve Uygulamalar,
- Yemek Plânlama Kuralları,
- Yemek Listesi Hazırlarken,
- Yemeklerle Birlikte Verilecek Günlük Ekmek Miktarı,
- Gruplarına Göre Kurumlarda Hazırlanabilecek Yemekler,
- Yıllık, Aylara Göre Örnek Yemek Listeleri,
- Besin Zehirlenmesi ve Korunma Yolları,
- İşhalden Korunmak İçin.

GİRİŞ

Sosyal ve ekonomik kalkınmamız için en önemli etkenlerden biri de yüksek kalitede mal üretimini artırmaktır. Üretimin temel unsuru ise emektir, bu ise insan gücü, sonuç olarak insandır. Toplumun maddi, manevi iyiliğini sağlamak için insanı tüm yaşamı boyunca, beden ve kafaca güçlü, sağlıklı kılmak için yeterli ve dengeli olarak beslemek gerekir.

Kalkınma çabalarımızın amacına ulaşabilmesi için, insanlarımızı ekonomik, sosyal ve kültürel alandaki gelişmemizi hızlandıracak özelliklere sahip olarak yetiştirmek amacımız olmalıdır.

Yetersiz ve dengesiz beslenen işçi hem üretim hızını hem de üretilen malın kalitesini düşürmektedir. İşin gerektirdiği enerjiyi sağlayacak şekilde beslenilmediğinde, enerji harcaması kısıtlanacağından, üretim için gerekli fiziksel güç azalır.

Enerjinin yeterli alınması ile beraber, enerjiyi oluşturan protein, karbonhidrat ve yağların dengeli bir şekilde dağılması gereklidir. Vitamin ve minerallerin de yetersiz alınması, vücudun hastalıklara karşı direncini azaltarak, kişinin işe devamını engelleyecek, işe dikkatini ve ilgisini azaltacağından iş kazalarına ve meslek hastalıklarına neden olacaktır. Bunun sonucunda ise iş verimi düşecek, sağlık harcamaları artacaktır.

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 başlamakta ve üretim artmaktadır.

Özellikle ağır işte ya da 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, diyetle yapılan 400 kalorilik bir ek üretimin 9 tona, 800 kalorilik bir ek ile üretimin 10 tona çıkması sağlanmıştır. Yalnız 3200 kalorilik diyetle işçi 9 ton kömür kazarken, haftada da 200 gram zayıflamıştır. 3600 kalorige ancak bu zayıflama durdurulmuştur.

Bunun gibi araştırmalardan elde edilen sonuçlar yabancı ülkelerde uzun yıllardır çalışma hayatında uygulanmaktadır. Beslenme ve üretim ilişkisini en bariz bir şekilde ortaya koyan bu araştırmalar, sonuçta, işçinin sağlıklı olmasını iş kazalarının önlenmesini, üretimin artırılmasını 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. Araştırmalar 4 kişilik bir ailenin dengeli beslenebilmeleri için her ay yaklaşık en az yürürlükteki asgari ücretin iki katına varan harcamaları gerektiğini ortaya koymuştur. İşçinin bugünkü ücretinden beslenmeye yeterli parayı ayıramadığı açıkça görülmektedir. Ama fabrikada ya da toplu beslenme yapılan kurumlarda da yetkisiz kişilerin hazırladı-

ğı menü listelerine göre yetersiz bir şekilde beslenen aile bireylerini dü-şündüğümüzde tekrar başta sıraladığımız sorunların varlığını en rahat-sız edici bir şekilde görebiliriz.

Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu (TÜRK-İŞ) bilimsel bir şe-kilde hazırlanan bu kitapla çok önemli bir konu olan BESLENME'nin daha iyi bilinmesine katkıda bulunmayı amaçlamıştır. TÜRK-İŞ yayınları dahilinde kitap haline getirmiştir. TÜRK-İŞ Yönetim Kurulu sendikala-rımıza ve işyeri temsilcilerimize fabrikalara ve diğer toplu beslenme ya-pılan kuruluşlarda bilimsel menü hazırlanması konusunda yardımcı olacak bu kitabın hazırlanmasında büyük emeği geçen Beslenme Uz-manlarımızdan Sayın Emel (ŞAHİN) AKÖZ'e teşekkür eder.

Mustafa BAŞOĞLU
TÜRK-İŞ Genel Eğitim Sekreteri

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMEK İÇİN TÜKETİLMESİ GEREKEN BESİN GRUPLARI

–Süt grubu besinler; Süt, yoğurt, peynir, çökelek gibi besinler bu gruba girer. Bu besinler, kalsiyum, protein, A vitamini ve B grubu vitaminlerinden zengindir. Büyümede kemik ve diş gelişiminde büyük rol oynarlar. Gelişme çağındaki çocuklar, bebekler, gebe ve emzikli anneler ve yaşlılar özellikle bu grup besinleri her öğün sofralarında bulundurmalarıdır.

–Et Grubu Besinler; Her türlü kırmızı etler, kümes hayvanları, balıklar, yumurta, kurufasulye, nohut, mercimek, susam, fındık gibi besinler bu gruba girer. Bu grup besinler proteinden ve yağdan zengindirler.

40-45 yaş üstü kişilerin kırmızı etler yerine beyaz etler yani tavuk, balık eti gibi etler tüketmesi bu etlerde kolesterol yükselen yağların bulunmaması nedeni ile daha sağlıklıdır.

Etin vitamini ve proteini pişirme ile suyuna geçmez, suyuna mineralleri ve yağı geçer, sadece bu nedenle suyu daha lezzetli olur. Etin kendisini yemek suyunu içmekten daha yararlıdır.

–Tahıl Grubu Besinler; Ekmek, piring, bulgur, yarma, malkarna, erişte, yufka, bazlama gibi besinler bu gruba girer. Bu grup besinler karbonhidrat içerdiği için vücuda enerji sağlar, bir miktarda protein kaynağıdır. Kepeği alınmamış tahıllar (pirinç, buğday vs.) B grubu vitaminlerinden zengindir.

Özellikle ülkemiz kadınlarının ortak sorunu kansızlık nedeni olan demir (Fe) yetersizliği için günlük yiyeceklerimizde daha çok mayalı hamura yer vermek gereklidir. Çünkü mayasız hamur daha pahalı olan et, yumurta, karaciğer gibi besinlerden aldığımız demiri vücudumuzdan atılarak kansızlığa neden olur.

–Sebze ve Meyve Grubu Besinler; Her türlü sebze ve meyveler bu gruba girer. Vitamin yönünden zengindirler.

* Yeşil yapraklı sebzeler; C vitamini, A vitamini ve B Grubu vitaminlerden, E ve K vitaminlerinden.

* Sarı renkli sebzeler; A grubu vitamininden.

* Portakal, limon, greyfurt, çilek, kuşburnu, domates, patates gibi yiyeceklerde C vitamininden zengindir.

Diğer besin grupları ile aldığımız proteinlerin ve minerallerin vücut için yararlı bir şekilde emilip kullanılabilmesi için gerekli olan bu vitaminleride sebze ve meyvelerimizden sağlayabiliriz.

–Yağlar ve Tatlılar; Bu grup besinlerde vücuda enerji sağlarlar. Piyasada satılan katı yağlar A ve D vitamininden zenginleştirilmişlerdir. Tereyağında A vitamini, sıvı yağlarda ise E vitamini bulunur. Şekerde bir enerji kaynağıdır. Bu gruptan pekmez demir yönünden oldukça zengin olduğu için gebe, emzikli ve çocuk beslenmelerinde şeker yerine tercih edilmesi yararlı olur.

Sağlıklı yaşamak için amacımız olan yeterli ve dengeli beslenmek demek besin gruplarının her birinin ayrı görevleri bulunduğundan, her öğün her besin grubundan bir çeşidini soframızda bulundurmakla olacak demektir. Her besin grubunda pahalı ve ucuz olanlar bulunmaktadır. Bütçemize uygun olan çeşitleri tüketirsek yeterli ve dengeli beslenmiş olabiliriz. Bu her öğün 5-7 çeşit yemek yemek anlamına gelmemelidir. Örneğin, 1 porsiyon kıymalı, yoğurtlu ıspanak yemeği içinde et grubu, süt grubu, sebze ve tahıl grubu besinler içermesi nedeniyle, yazın ise bir kabak dolması her besin grubu bulunduran bir yemek olarak soframızda yer alır.

ENERJİ İHTİYACI

Vücut organlarının çalışabilmesi ve günlük işlerimizi yapabilmemiz için yiyeceklerle alacağımız besin öğelerine ihtiyacımız vardır.

Özellikle protein içeren besin gruplarının pahalı olması bu grup besinleri tüketmemizde zorluklar çıkarmaktadır.

Toplu iş sözleşmelerinde işçilere yemek temini ile ilgili hükümler yeni yeni konmakta fakat bunların şekillerinde de bir birlik sağlanamamaktadır. Bazı sözleşmelerde belirli enerji düzeyinde belirli yemek verilmesi (3800-4000-4500 kalori gibi), bazılarında bir öğün yemek tutarının belirli bir para ile ödenmesi, ya da belirli bir para tutarında bir öğün yemek verilmesi gibi hükümler bulunmaktadır.

Enflasyon gözönünde bulundurulursa, **belirli bir para sö-**

z n n yeterli ve dengeli bir Şekilde işçi beslenmesini sağlayacağı tartiŐılır.

Kalori miktarı belirlenen hükümleri bulunan toplu iŐ  sözleşmelerinde ise bahsi edilen 3800-4000 kalorilik bir öğün yemeğin oluŐturulamayacaėı " rnek Yemek Listeleri" bölümünde de görülecektir. Bir porsiyon yemeğin içine giren besin madeleri ve onların verecekleri kalori miktarı belirlidir. Bu belirli gramajlardan daha fazlası konduğunda lezzeti ile görünümü ile beğenilmeyen bir yemek elde edersiniz. Kalori miktarı fazla olsun diye örneğin yemeği biraz daha yağlı yaparsanız daha fazla kalori sağlamak yerine kimsenin tüketmediği için hiç kalori alamadığı bir yemek elde edersiniz. Çünkü toplu beslenme yapılan bir çok kurumlarda yemeklerin çok yağlı olması yemek artıklarının oluŐmasına ve dökülmesine neden olmaktadır. Buna benzer Şekilde tatlıların Şeker miktarını artırdığınızda da bir iki parça yedikten sonra tatlının geri kalanını, tıkanığınız için geri bırakmak zorunda kalırsınız.

Daha yağlı veya daha Őekerli besinlerin hepsini bu Şekilde tükettiğiniz zaman ise bu seferde sağlığınız bozulabilir, ishal olabilirsiniz.

Yeterli ve dengeli bir öğün yemeğin bu kadar enerji sağlaması olanaksız ve gereksizdir.

**TABLO I - ÇALIŞMA DURUMLARINA GÖRE GÜNLÜK
ENERJİ TÜKETİM STANDARTLARI**

1- Erkek için

(20-39 yaş) (65 kg.)

Enerji harcaması	Hafif Uğraşı (Kalori)	Orta Uğraşı (Kalori)	Orta üstü Uğraşı (Kalori)	Ağır Uğraşı (Kalori)
Ortalama	2700	3000	3500	4000

2- Kadın için

(20-39 yaş) (55 kg.)

Ortalama	2000	2200	2550	3000
----------	------	------	------	------

Tablo I ve II'de görüleceği gibi yetişkin bir erkek işçinin günlük toplam enerji ihtiyacı 2700-4000 kalori arasındadır.

Günlük besin ihtiyacımızı belirli miktarlarda, üç öğün arasında bölüp, iş yerinde bir öğüne düşen besinlerin karşılanması gerekir. Besin tür ve miktarı öğünlere sabah 1/5, öğle 2,5/5, akşam 1,5/6 olarak bölünebilir. Buna göre sadece öğle yemeği verilen işyerleri, bir işçinin günlük besin ihtiyacının yarısını karşılamak durumundadır. Öğlen öğününde verilmesi gereken enerji miktarı ekmek dahil 1350-2000 kalori arasında değişmektedir. Kadın işçiler için ise 1000-1500 kalori arasındadır. Verilmesi gereken bu enerji miktarı her besin grubundan en az bir çeşit besin kullanılarak 3 veya 4 kap yemek + ekmekle sağlanmalıdır.

Kadın işçilerin gebe ve emzikli olmaları halinde normalde almaları gereken enerji ve besin öğelerine ilave yapmaları gereklidir. Aksi halde "her doğum anneye birkaç dişe malolur" ya da "anne kansız" anne toprak yiyor" gibi sözleri duymaya devam ederiz.

TABLO II - GEREKLİ OLAN KALORİYİ KARŞILAYABİLECEK GÜNLÜK YİYECEK MİKTARLARI

	ERKEK		KADIN	
	16-19 (Yaş)	20-39 (Yaş)	16-19 (Yaş)	20-39 (Yaş)
1.Grup : Et, Yumurta, Kurubaklagil Toplam (gr)	155	150	155	150
2.Grup : Süt, Yoğurt, Peynir, Çökelek (Toplam (gr)	500	400	450	400
3.Grup : Sebze ve Meyve (Toplam (gr)	500	500	500	500
4.Grup : Ekmek (gr)	400	400	250	250
Pirinç, Bulgur, Urı, Makarna Toplam (gr)	120	120	60	75
5.Grup : Yağlar Toplam gr)	60	60	40	40
6.Grup : Şeker, Reçel, Bal Pekmez vs. Toplam (gr)	60	60	50	50

Gebelik sırasında göbek kordonu ile emziklilikte ise anne sütü ile besleyerek, çocuğu tek başına ayağa basar hale getiren annedir. Yeterli ve dengeli beslenilmediği takdirde anne daha emziklilik dönemine gelemeden bitap düşmüş olur.

Düşük ağırlıklı doğumların çocuklarda oluşan zeka gerilik-

lerinin, çocuğun toplumla uyum sağlayamamasının bir nedeni de annenin doğum öncesi ve sonrası düzensiz beslenmesidir. Bu nedenle gebe ve emzikli anne et grubu, süt grubu, tahıl grubu ve sebze, meyve grubunun her birinden 1 porsiyon ilâve almalıdır.

Bütün bunlardan da anlaşılacağı gibi yeterli ve dengeli beslenebilmek için hem her besin grubundan besinleri her öğün sofrada bulundurmak hem de günde en az 3 öğün yemek yemek gereklidir.

Sabah-öğle-akşam öğünlerini atlamadan yemek kişi sağlığı kadar, iş verimi ve iş kazaları açısından da önemlidir. Sabah kahvaltı yaparak işe başlayan işçilerin işe dikkati ve işe ilgisi daha fazla olacak ve dolayısıyla iş kazası yapma riski azalacaktır. Yapılan araştırmalarda iş kazalarının arttığı saatler açlığın hele birde kahvaltı yapmayan kişinin açlığının doruk noktaya ulaştığı öğle yemeğine yakın saatlerdir. Açlığın iyice arttığı bu saatler de dikkatsizlik ellerde titreme, iş haricinde çevreye ilgiyi dağıtma, bazen çift görmeler oluşacak, intikal yeteneği azalacak ve iş kazası yapma riski böylece artmış olacaktır. Sonuçta iş kazası yapan kişinin iş günü kaybı ve sağlık harcamaları, maliyeti artıracaktır.

Bu nedenle kahvaltı günlük beslenmemizdeki en önemli öğünlerden birisidir. Sabah kahvaltısı ile öğle yemeği arasında verilen çay saati sırasında çay veya başka bir içecek yanında yenilecek bir iki bisküvi, bir meyve veya evden getirilen ekmek arası peynir, bir pohaça gibi herhangi bir ek besin öğlen öğününe kadar kişiyi daha tok tutacağı için işe olan dikkati artıracığından çok önemlidir.

İşçinin sağlığı, belki de yaşamı işe olan dikkatinin ve ilgisinin azalmaması ile olacağına göre, sabah kahvaltısı yapmak ve ara öğünlerde birşeyler yemek son derece gereklidir.

İŞÇİLERİN BESLENME DURUMLARI İLE İLGİLİ MEVZUAT VE UYGULAMALAR

Bakanlar Kurulu'nun 4.12.1974 tarih ve 7/7583 sayılı kararı

ile yürürlüğe giren "İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Tüzüğü'nde işçilerin beslenmesine ilişkin iki madde bulunmaktadır.

Madde 36 - Yemek aralığının eve gidip gelmeye elverişli olmayışı, işyerinin meskun mahallerden uzak oluşu, vasıta yetersizliği veya yokluğu veya benzeri sebeplerle yemeklerini işyerinde yemek zorunda olan işçiler için, işverence rahat yemek yenebilecek nitelik ve genişlikte bir yemek yeri sağlanacaktır.

Bu yemek yeri;

1) İşyerinden tamamen ayrılmış, soyunma yerleri ve lavabolara yakın bir yerde yapılacaktır.

2) Temiz, aydınlık, havadar, mevsimine göre iyice ısıtılabilir, yerler kolayca temizlenecek nitelikte olacak, taban bol su ile yıkanacak şekilde su geçirmez malzemeden yapılacak, duvarlar kolayca silinecek ve yıkanabilecek özellikte olacaktır.

3) Yemek masaları yeter sayıda, kolay silinen ve temizlenen malzeme ile kaplı olacaktır. Masalarda oturmak için sıra yerine sandalye tercih edilecek ve yeterli kadar sürahi, bardak ve içilecek su bulundurulacaktır.

4) İşveren tarafından yemek verilmeyen yerlerde, yemek yerlerinde işçilerin kendi yemeklerini ısıtabilmeleri ve koruyabilmeleri için özel bir yer ayrılacak gerekli malzeme bulundurulacaktır.

5) İşyerlerinde daha uygun bir yer yoksa, yemeksaatleri dışında dinlenmek, meşrubat ihtiyaçlarını karşılamak ve sigara içmek için özel bir yer ayrılacak gerekli malzeme bulundurulacaktır."

Madde 37 - İşçilerin çalıştıkları yerlerde ve işbaşında yemek yemeleri yasaktır. Ancak işin gereği olarak, işinin başından ayrılamayan işçiler ile, ayrıca yemek yerleri ayrılmamış bulunan işyerlerindeki işçilerden hava muhalefeti gibi olağanüstü bir sebeple veya kişisel bir özre dayanarak işyerlerinde kalanlar; o işyerinde yapılan işin toz, duman, gaz çıkması gibi sağlığa zararlı olmaması şartıyla bu hükmün dışındadır.

İşçi sağlığı ve İş Güvenliği Tüzüğü'nde yemekte ilgili geçen maddeler bunlardan ibarettir. Bu maddelere bir takım ilaveler

yapılıp yapılmaması gerektiğine bu kitabı okuduktan sonra sizler karar vereceksiniz.

YEMEK PLANLAMA KURALLARI

Yemek planlarken, dikkat edileceklerin başında beslenecek grubun özellikleri gelmektedir. Yemek listesi hazırlanırken, mutfakta çalışan personel sayısı ve personelin becerileri, mutfak planı, genişliği, araç ve gereçler servis şekli ve alanı, yiyecek için ayrılan para göz önünde bulundurulurken, diğer yandan da beslenecek grubun yaş, cins, çalışma koşulları ve aktivitelerine bağlı besin ihtiyaçları, beslenme alışkanlıkları, eğitim durumları, mevsimler de dikkate alınmalıdır.

YEMEK LİSTESİ HAZIRLARKEN

Yukarıdaki tüm faktörler gözönünde bulundurularak yemek listeleri en az bir haftalık olmak üzere hazırlanır. Listeler hazırlanırken de dikkat edilecek noktalar bulunmaktadır.

1- Renk uyumu: Yemek özellikle tepside veya tabldotla yeniyorsa yemeği yiyecek kişi o öğündeki bütün yemekleri önünde göreceğinden, yemekler arasında bir renk uyumu sağlanmalıdır. Salatası, salçalı bir yemeği, yoğurtlu çorbası veya sütlü tatlısı ile oluşturulan bir öğün, hem daha iştah açıcı hem de daha güzel görünümlü bir öğün olur.

2- Kıvam uyumu: Her yemeğin belli bir kıvamı vardır. Çorba, makarna, börek gibi bir menü ne kadar hoş gitmez ise, çorba, salçalı bir yemek ve kompostoda o kadar hoş gitmez. Bu nedenle yemek planlarken domates çorba, kadınbudu köfte, zeytinyağlı barbunya pilaki ve keşkül gibi kıvam uyumu olan bir menü daha yenilebilir olur.

a) Tat uyumu: Aynı tatta bulunan yemeklerin listede yana olmamasına dikkat edilmelidir. Ekşili terbiyeli köfte salata ve portakalın aynı anda servise çıkarılması uygun değildir.

b) Şekil uyumu: Yemeğin özenle ve göze hoş gelecek şekilde hazırlanmasında önemlidir. Maydonozu veya dereotu serpilmiş bir zeytin yağlı özenle hazırlanmış ve düzgün boyutlarda

kesilmiş bir tulumba tatlısı veya yoğurt tatlısı yemek yiyen kişiyi olumlu yönde etkiler.

Bütün bunların yanında birde yemek grupları vardır. Bunlar kahvaltı ve diğer öğünler için farklılıklar gösterirler.

Sabah kahvaltısı için: Bir çalışanın işe başlamadan önce kahvaltı yapmasının önemine daha önce değinmiştik. Bu nedenle;

–Kahvaltıda hergün süt, yumurta ve peynirden en az birinin bulunması gerekir.

–Kahvaltılık yiyecek olarak genellikle, peynir, yumurta, yağ, reçel, zeytin verilir. Bunlardan en az ikisinin birde içeceklerle kahvaltıda verilmesi gerekir. Yumurta haftada en az iki kere verilmelidir.

–İçecek olarak, süt, çay imkan varsa meyva suyu verilir. Süt haftada en az iki kere verilmelidir.

–Kahvaltıda yağ, reçel beraber bir çeşit olarak düşünülür yanına ikinci bir kahvaltılık besin verilmelidir.

–Kahvaltının monotonluktan çıkması için, reçel verildiğinde, her seferinde bir başka çeşit reçel verilmesi örneğin, gül, çilek, kayısı, bal gibi peyniri beyaz peynir, dil peyniri, kaşar peyniri gibi, tahin helvası, salam, sosis, sucuk gibi yiyecekleri de verebilmek yararlı olur.

–Kahvaltıda C vitamininden zengin, domates, sivri biber, salatalık, portakal mandalina gibi besinleri de bulundurmak uygun olur.

Öğle ve Akşam Yemekleri İçin: Yemek servislerinin özelliklerine göre gruplaştırılmışlardır. Öğünlerde birinci gruptan bir adet, ikinci gruptan bir adet, üçüncü gruptan bir adet olmak üzere en az üç çeşit yemek verilmelidir. Aynı öğünde aynı gruptan iki yemek bulundurulmamalıdır. (Bu kural öğünlerini 3 kap üzerinden hazırlayanlar için geçerlidir. Öğünlerini 4 kap üzerinden hazırlayanlar uygun planlamak şartı ile aynı gruptan iki çeşit yemek seçebilir.)

Birinci Grup Yemekler

A- Et yemekleri,

- B- Köfteler,
- C- Etli sebze yemekleri,
- D- Etli dolma ve sarmalar,
- E- Etli kurubaklagiller (Kurufasülye, nohut, mercimek vs.)
- F- Yumurtalı yemekler.

İkinci Grup Yemekler

- A- Çorbalar,
 - B- Pilavlar,
 - C- Makarnalar,
 - D- Börekler,
 - E- Zeytinyağlı yemekler.
 - a) Zeytinyağlı sebze yemekleri
 - b) Zeytinyağlı sarma ve dolmalar
 - c) Plakiler (barbunya, fasülye gibi)
- #### Üçüncü Grup 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.s.)

Bu gruplardan yemekleri seçerek menü hazırlarken,

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. Fakat ağır işte çalışan iş kolları için bu uygulanmaz.

4- Zeytinyağlı sebze yemekleri yanına salata verilmemelidir.

5- Balık verildiğinde yanına her ikisinde üçüncü grup yemeklerden olmasına rağmen, salata ve tatlı verilebilir.

6- Öğlen ve akşam yemekleri ayrı ayrı planlanan bir iş yeri ise bir günde aynı gruptan benzer yemekler verilmemelidir. İki A grubu, iki B grubu, iki C grubu gibi, örneğin, öğlende köfte türü bir yemek ise (İzmir köfte gibi) akşamda aynı tür bir yemek (fırın köfte gibi) veya öğlen patlıcan musakka akşam etli taze fasulye gibi yemekler planlanmaz.

Özellikle büyük kurumlara etler gövde veya budlar halinde geldiği için, parça etli bir yemekten sonra, kıymalı bir yemek yazmak alınan bu etlerin uygun değerlendirilmesi açısından gereklidir. Hatta, kıymalı yemek veya köfteler, parça etli yemeklerden daha sık yazılmalıdır.

7- Yemek planlarken kuru baklagiller öğlen, çorbaları ise akşam vermek yiyecek kişilerin mide rahatlığı açısından daha faydalıdır.

YEMEKLERLE BİRLİKTE VERİLECEK GÜNLÜK EKMEK MİKTARI

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 yukarıdaki günlük miktarın 2/5'i kadar verilmelidir.

GRUPLARINA GÖRE KURUMLARDA HAZIRLANABİLECEK YEMEKLER

Birinci grup yemekler

A-B Et Yemekleri	C-D Etli Sebze Yemekleri	E-F Kurubaklagil ve Yumurtalı Yemekler
Fırın Tavuk	Kıy.taze fasulye	Kuru fasülye
Şehriyeli güveç	Kıymalı ıspanak	Kuru nohut
Ankara tava	Kıymalı kapuska	Mercimek
Fırın koyun	Kıymalı karnıbahar	Böğrölce
Patlıcan kebab	Kıymalı patates	Sebzeli yumurta
Rosto et	Etli türlü (yaz, kış)	Cılbır, kabak bayıldı
Söğüş et	Etli bamya	Omlet
Tas kebabı	Konserve türlü	
Et sote	Konserve fasülye	
Bahçıvan kebab	Kıymalı semizotu	
Fırın köfte	Karnıyarık	
Kadınbudu köfte	Kıymalı bezelye	
Çiftlik köfte	Patlıcan musakka	
Terbiyeli köfte	Kabak musakka	
İzmir köfte	Kabak dolma	
Dana haşlama	Biber dolma	
Döner (*)	Lahana sarma	
Balık (*)	Yaprak sarma	

(*) Bölge ve mutfak koşullarına göre verilebilir.

YILLIK MENÜDE ADI GEÇEN YİYECEKLERİN PORSİYON ÖLÇÜ MİKTARLARI

Süt	200 ml.
Beyaz Peynir.....	75 gr.
Kaşar Peynir	50 gr.
Zeytin.....	75 gr.
Y.Zeytin.....	75 gr.
Tereyağı.....	15 gr.
Reçel.....	25 gr.
Bal.....	25 gr.
Tahin helva	75 gr.
Yumurta	1 Adet
Haşlama tavuk	250 gr.
Rosto	160 gr.
Patlıcan kebab	250 gr.
Bahçevan kebab	250 gr.
Tas kebab	250 gr.
İzmir köfte	250 gr.
Çiftlik köfte	250 gr.
Terbiyeli köfte	250 gr.
Kadın budu köfte.....	200 gr.

(100 gr köfte, 100 gr. Püre)

Kuru fasulye-Nohut.....	250 gr.
Sebze yemekleri.....	250 gr.
3.y. Taze fasulye.....	200 gr.
3.y. Pırasa, bakla.....	200 gr.
3.y. Kereviz, barbunya pilaki.....	230 gr.
Havuç, karnıbahar kızartma.....	140 gr.
Yoğurt	200 gr.
Pilavlar.....	175-180 gr.

Makarna.....	200 gr.
Fırın makarna	200 gr.
Börekler	200 gr.
Çorbalar	200 gr.
Salatalar	150 gr.
Cacık	230 gr.
Tatlılar.....	150-200 gr.
Kompostolar	220-230 gr.
1 Orta dilim ekmek.....	50 gr.
1 adet kesme şeker	5 gr.

II - GRUP YEMEKLER

A-Çorbalar	B-Tahıllı Yemekler	C-Zeytinyağlı Yemekler
Pirinç çorba	Pirinç pilavı	Zeytinyağlı pırasa
Domates çorba	Şehriyeli pirinç pilavı	Zeytinyağlı T.fasulye
Şehriye çorba	Buhara pilavı	Zeytinyağlı kereviz
Kır.mercim.çorba	İç pilav	Zeytinyağlı bakla
Patat. ezme çorba	Bulgur pilavı	Z.Yağlı imam bayıldı
Yayla çorba	Soslu makarna	Z.Yağ. kabak bayıldı
Düğün çorba	Peynirli makarna	Havuç kızartma
Un çorba	Serpme börek	Kabak kızartma
Tarhana çorba	Tepsi böreği	Patlıcan kızartma
Ezo gelin çorba	Talaş böreği	Biber kızartma
		Z.Yağlı yap.sarma
		Z.Yağlı biber dolma
		Z.Yağlı barb. pilaki
		Z.Yağlı lahana sarma

III - GRUP YEMEKLER

A- Salatalar	B- Kompostolar	C- Tatlılar	D- Meyvalar
Marul salatası	Elma komp.	Tel kadayıf	Her türlü meyv.
Kıvırcık salatası	Şeftali komp.	Ekmek kad.	
Domates salatası	Vişne komp.	Samsa tatlısı	
Karışık salata	Taze erik komp.	İrmik helva	
Havuç salatası	Kuru erik komp.	İncir tatlısı	
Kır.lah.salatası	Ayva komposto	Kremalı meyv.	
Patetes salatası	Kuru üzüm komp.	Sütlaç	
Piyaz	Kuru kayısı komp.	Muhallebi	
Cacık		Keşkül	
		Aşure	
		Lokma tatlısı	
		Kabak tatlısı	
		Meyvalı pelte	
		Tahin helva	
		Yaz helvası	
		Tulumba tatlısı	
		Güllaç	

YILLIK, AYLARA GÖRE ÖRNEK YEMEK LİSTELERİ

HAZİRAN AYI

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	Yumurta 70 kalori Y.Zeytin 87 kal.	Domates çorba 161 kal. Kuru köfte 326 kal.

	SABAH	ÖĞLE
	Çay	Patates salata 275 kal. Karpuz 144 kal.
Salı	Peynir 176 kal. Reçel-T.Yağ 68+108 kal. Çay	Etli kurufasulye 336 kal. Pirinç pilav 326 kal. Salata 123 kal. Krem şokola 235 kal.
Çarşamba	Süt 100 kal. Bal-Tereyağ 79+108 kal. Zeytin 124 kal.	Mercimek çorba 183 kal. Kabak musakka 248 kal. Ispanaklı börek 354 kal. Yoğurt 138 kal.
Perşembe	Yumurta 70 kal. Peynir 176 kal. Çay	Yayla çorba 115 kal. Arnavut ciğer 389 kal. Fasulye piyazı 247 kal. Yoğurt tatlısı 329 kal.
Cuma	Kaşar peyniri 303 kal. Tahin helva 258 kal. Çay	Karnıyarık 270 kal. Pirinç pilav 326 kal. Cacık 131 kal. Kiraz 96 kal.

NOT : 1 orta dilim ekmek 138 kaloridir.
1 küçük kesme şeker 20 kaloridir.

SABAH**ÖĞLE**

	Süt 100 kal.	Kuzu kızartma 323 kal.
Pazartesi	T.Yağ-Reçel 68+108 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Zeytin 124 kal.	Salata 123 kal.
		Keşkül 260 kal.

	Yumurta 70 kal.	Patlıcan musakka 201 kal.
Salı	Peynir 176 kal.	Fırın makarna 365 kal.
	Çay	Cacık 161 kal.
		Elma 107 kal.

	Peynir 176 kal.	Sebze çorba 92 kal.
Çarşamba	Tereyağ-bal 79+108 kal.	K.Budu köfte/pirinç 417 kal.
	Çay	Barbunya pilaki 328 kal.
		Tulumba tatlısı 330 kal.

	Yumurta 70 kal.	Mevsim türlü 243 kal.
Perşembe	Peynir 176 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		Elmalı pay 280 kal.

	Süt 100 kal.	Domates çorba 161 kal.
Cuma	Tahin helva 258 kal.	Söğ.Et/Rus salata 359 kal.
	Zeytin 124 kal.	Karışık kızartma 267 kal.
		Yoğurt 138 kal.

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	Yumurta 70 kal. Yeşil zeytin 87 kal. Çay	Mercimek çorba 183 kal. Saray köfte 343 kal. Nohutlu pilav 346 kal. Karpuz 144 kal.
Salı	Süt 100 kal. T.Yağ+reçel 68+108 kal. Zeytin 124 kal.	Etli biber dolma 305 kal. Fırın makarna 365 kal. Cacık 161 kal. Kayısı 78 kal.
Çarşamba	Kaşar peyniri 303 kal. Tahin helva 258 kal. Çay	Domates çorba 161 kal. Döner/pilav 138+326 kal. Salata 123 kal. Ayran 98 kal.
Perşembe	Yumurta 70 kal. Peynir 176 kal. Çay	Menemen 215 kal. Z.Yağlı barb.pilaki 328 kal. Piring pilavı 326 kal. Yoğurt tatlısı 329 kal.
Cuma	Süt 100 kal. Tereyağ-bal 79+108 kal. Zeytin 124 kal.	Şehriye çorba 115 kal. Fırın tavuk 359 kal. Kabak kızartma 287 kal. Ycğurt 138 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Pazartesi
Peynir 176 kal.
Zeytin 124 kal.
Çay

Mercimek çorba 183 kal.
Kadınbudu köfte 417 kal.
Patlıcan-Bib.kızart. 267 kal.
Yoğurt 138 kal.

Salı
Süt 100 kal.
Tahin helva 258 kal.
Zeytin 124 kal.

Kuru fasulye 336 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Salata 123 kal.
Keşkül 260 kal.

Çarşamba
Yumurta 70 kal.
Peynir 176 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal.
Et sote 346 kal.
Patatesli börek 354 kal.
Komposto 83 kal.

Perşembe
Süt 100 kal.
Tereyağ-bal 79+108 kal.
Y.Zeytin 87 kal.

Karnıyarık 270 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Cacık 161 kal.
Şeftali 98 kal.

Cuma
Peynir 176 kal.
Zeytin 124 kal.

Beğendili kebab 356 kal.
Şehriye pilavı 351 kal.
Salata 123 kal.
Revani 340 kal.

TEMMUZ AYI

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	Süt 100 kal. Peynir 176 kal. Zeytin 124 kal.	Domates çorba 161 kal. Rosto/püre 255 kal. Barbunya pilaki 328 kal. Krem şokola 248 kal.
	SABAH	ÖĞLE
Salı	Kaşar peyniri 303 kal. Tahin helva 258 kal. Çay	Patlıcan musakka 210 kal. Kıymalı kol böreği 376 kal. Salata 123 kal. Muhallebi 247 kal.
Çarşamba	Süt 100 kal. Tereyağ-reçel 68+108 kal. Bahçevan kebab 339 kal. Zeytin	Mercimek çorba 183 kal. Pirinç pilav 326 kal. Yoğurt tatlısı 329 kal.
Perşembe	Peynir 176 kal. Y.Zeytin 87 kal. Çay	Etlı türlü 243 kal. Fırın makarna 365 kal. Cacık 161 kal. Karpuz 144 kal.
Cuma	Yumurta 70 kal. Domates+peynir 176 kal.+	Şehriye çorba 115 kal.

SABAH**ÖĞLE**

33 kal.

Çay

Fırın tavuk 359 kal.

Patlıcan-Bib.kızart. 287 kal.

Yoğurt 138 kal.

Pazartesi

Peynir 176 kal.

Zeytin 124 kal.

Çay

Saray köfte 343 kal.

Karışık kızartma 287 kal.

Salata 123 kal.

Yoğurt 138 kal.

Salı

Yumurta 70 kal.

Peynir 176 kal.

Domates çorba 161 kal.

Ordövr 937 kal. (Yumurta, sığuş et, peynir, domates, salatalık, biber, Z.Y.biber dolma, börek, limon, rus salatası)
Şeftali 98 kal.

Çarşamba

Süt 100 kal.

Tereyağ-Reçel 68+108 kal.

K.Budu köfte 417 kal.

Zeytin 124 kal.

Mercimek çorba 183 kal.

Z.Y.Fas.pilaki 328 kal.

Keşkül 260 kl.

Perşembe

Yumurta 70 kal.

Domat.-Peynir 176+33 kal.

Fırın makarna 365 kal.

Çay

Kabak musakka 248 kal.

Salata 123 kal.

Komposto 183 kal.

	SABAH	ÖĞLE
Cuma	Süt 100 kal. Tereyağ-bal 79+108 kal. Zeytin 124 kal.	Düğün çorba 162 kal. Patlıcan kebab 406 kal. Pirinç pilav 326 kal. Cacık 131 kal.
Pazartesi	Yumurta 70 kal. Peynir 176 kal. Çay	Mercimek çorba 183 kal. Kadınbudu köfte 417 kal. Patlıcan Bib.kızart.267 kal. Yoğurt 138 kal.
Salı	Süt 100 kal. Tahin helva 258 kal. Zeytin 124	Biber dolma 305 kal. Fırın makarna 365 kal. Salata 123 kal. Keşkül 260 kal.
Çarşamba	Kaşar peyniri 303 kal. Y.Zeytin 387 kal. Çay	Domates çorba 161 kal. İslim kebab 406 kal. Z.Y.Barb.pilaki 328 kal. Dondurma 260 kal.
Perşembe	Süt 100 kal. Tereyağ-Bal 79+108 kal. Zeytin 124 kal.	Etli türlü 243 kal. Pirinç pilav 326 kal. Cacık 161 kal. Karpuz 144 kal.
Cuma	Yumurtal 70 Kal. Peynir 176 kal. Çay	Şehriye çorba 115 kal. Fırın tavuk 359 kal. İç pilav 341 kal. Cacık 161 kal.

AĞUSTOS AYI

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	Peynir 176 kal. Y.Zeytin 87 kal. Çay	Domates çorba 161 kal. Ankara tava 411 kal. Pat.Biber Kızartma 233 kal. Yoğurt 138 kal.
Salı	Süt 100 kal. Yumurta 70 kal. Zeytin 124 kal.	Fırın patates 250 kal. Şehriye pilav 351 kal. Salata 123 kal. Yoğurt tatlısı 329 kal.
Çarşamba	Kaşar peyniri 303 kal. Zeytin 124 kal. Çay	Doğün çorba 162 kal. Çoban kavurma 308 kal. Z.Y.Barb.Pilaki 328 kal. Üzüm 96 kal.
Perşembe	Süt 100 kal. T.Yağ-Bal 79+108 kal. Zeytin 124 kal.	Kabak musakka 248 kal. Kıymalı börek 248 kal. Salata 123 kal. Aşure 264 kal.
Cuma	Yumurta 70 kal. Peynir 176 kal. Çay	Mercimek çorba 183 kal. Et sote 248 kal. İç pilav 341 kal. Cacık 131 kal.

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	Süt 100 kal. Peynir 176 kal. Y.Zeytin 87 kal.	Macar köfte 339 kal. Z.Yağlı pilaki 328 kal. Salata 123 kal. Dondurma 260 kal.
Salı	Yumurta 70 kal. Peynir+Domat. 176+33 kal. Pirinç pilav 326 kal.	Patlıcan musakka 201 kal. Salata 123 kal. Yoğurt tatlısı 329 kal.
Çarşamba	Kaşar peyniri+Domates 303+33 kal. Zeytin 124 kal. Çay	Domates çorba 161 kal. Arnavut ciğer 389 kal. Patates salata 275 kal. Tahin helva 295 kal.
Perşembe	Süt 100 kal. Peynir 176 kal. Zeytin 124 kal.	Mercimek çorba 183 kal. Etli türlü 243 kal. Fırın makarna 365 kal. Cacık 181 kal.
Cuma	Yumurta 70 kal. Peynir 176 kal. Çay	Sebze çorba 115 kal. Rosto/Püre 255+145 kal. Pirinç pilav 326 kal. Kavun 144 kal.

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	Süt 100 kal. Peynir 176 kal. Y.Zeytin 87 kal.	Şehriye çorba 115 kal. Kadınbudu köfte 417 kal. Kabak kızartma 287 kal. Yoğurt 138 kal.
Salı	Yumurta 70 kal. Peynir+Domates 176+33 kalori Çay	Karniyarik 270 kal. Pirinç pilav 326 kal. Salata 123 kal. Şekerpare 330 kal.
Çarşamba	Peynir 176 kal. Zeytin 124 kal. Çay	Fırın Ppatates 250 kal. Kaşarlı makarna 337 kal. Cacık 131 kal. Üzüm 96 kal.
Perşembe	Süt 110 kal. T.Yağ-Bal 79+108 kal. Zeytin 124 kal.	Domates çorba 161 kal. Ordövr 937 kal. Armut 96 kal.
Cuma	Yumurta 70 kal. Peynir 176 kal. Çay	Mercimek çorba 183 kal. Döner pilav 138+326 kal. Söğüş domates - salata- lık, biber 56 kal. Ayran 98 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Süt 100 kal.
Pazartesi Kaşar peyniri 303 kal.
Zeytin 124 kal.

Terbiyeli köfte 231 kal.
Barbunya pilaki 328 kal.
Salata 123 kal.
İrmik helva 264 kal.

Yumurta 70 kal.
Salı Peynir 176 kal.
Çay

Mercimek çorba 183 kal.
Etli türlü 243 kal.
Kaşarlı makarna 367 kal.
Cacık 181 kal.

Peynir+Dom.176+33 kal.
Çarşamba Zeytin 124 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal.
Söğ.et/R.Salatası 359 kal.
Kıymalı börek 469 kal.
Komposto 183 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe T.Yağ-Reçel 68+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Patlıcan musakka 201 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Salata 123 kal.
Revani 340 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Y.Zeytin 87 kal.
Çay

Şehriye çorba 115 kal.
Fırın tavuk
Buhara pilav 332 kal.
Kavun 144 kal.

EYLÜL AYI

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	Peyn.+Dom. 176+33 kal. Y.Zeytin 87 kal. Çay	Mercimek çorba 183 kal. Saray köfte 343 kal. Pirinç pilavı 326 kal. Tulumba tatlısı 330 kal.
Salı	Süt 100 kal. Tereyağ+Bal 79+108 kal. Zeytin 124 kal.	Karnıyarık 270 kal. Fırın makarna 365 kal. Salata 123 kal. Komposto 183 kal.
Çarşamba	Yumurta 70 kal. Kaşar peyniri 303 kal. Çay	Ezo gelin çorba 161 kal. Çoban kavurma 308 kal. Z.Y.Barb. Pilaki 328 kal. Keşkül 260 kal.
Perşembe	Süt 100 kal. T.Yağ-Reçel 68+108 kal. Y.Zeytin 87 kal.	Etli K.fasülye 336 kal. Pirinç pilav 326 kal. Salata 123 kal. Kavun 144 kal.
Cuma	Yumurta 70 kal. Peynir+Dom.176+33 kal. Çay	Domates çorba 161 kal. K.Budu köfte 417 kal. Patl.-Biber-Kızart.267 kal. Yoğurt 138 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Süt 100 kal.
Pazartesi Peynir 176 kal.
Zeytin 124 kal.

Domates çorba 161 kal.
İzmir köfte 343 kal.
Z.Y.Fasulye Pilaki 328 kal.
Samsa tatlısı 413 kal.

Kaşar peyniri 303 kal.
Salı Zeytin 124 kal.
Çay

Mercimek çorba 183 kal.
Fırın patates 250 kal.
Peynirli börek 421 kal.
Komposto 183 kal.

Yumurta 70 kal.
Çarşamba Peynir+Dom.176+33 kal.
Çay

Et sote 346 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Salata 123 kal.
Yoğurt tatlısı 329 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe T.Yağ+Bal 79+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Ezo gelin çorbası 161 kal.
Yumurtalı ıspanak 206 kal.
Kaşarlı makarna 367 kal.
Yoğurt 138 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Peynir 176 kal.
Çay

Patlıcan kebab 406 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Salata 123 kal.
Kremalı Ek.Kad. 470 kal.

SABAH**ÖĞLE**

	Süt 100 kal.	Mercimek çorba 183 kal.
Pazartesi	T.Yağ-Reçel 68+108 kal.	Ankara tava 411 kal.
	Y.Zeytin 87 kal.	Z.Y.Barb.Pilaki 328 kal.
		Tulumba tatlısı 330 kal.
	Yumurta 70 kal.	Etli nohut 350 kal.
Salı	Zeytin 124 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		Ayva komposto 183 kal.
	Kaşar peyniri 303 kal.	Şehriye çorba 115 kal.
Çarşamba	Tahin helva 258 kal.	K.Budu Köfte/Pat.Kız.417 kal.
	Çay	Pat./Bib.Kızartma 267 kal.
		Yoğurt 138 kal.
	Süt 100 kal.	Domates çorba 161 kal.
Perşembe	Peynir 176 kal.	Rosto püre 255+145 kal.
	Zeytin 124 kal.	Buhara pilavı 332 kal.
		Üzüm 96 kal.
	Yumurta 70 kal.	Etli türlü 243 kal.
Cuma	Peynir 176 kal.	Fırın makarna 365 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		Kremalı K.Şokola 248 kal.

SABAH**ÖĞLE**

	Süt 100 kal.	Domates çorba 161 kal.
Pazartesi	T.Yağ+Bal 79+108 kal.	Kabak musakka 248 kal.
	Zeytin 124 kal.	Peynirli börek 421 kal.
		Cacık 161 kal.
	Yumurta 70 kal.	Fırın tavuk 359 kal.
Salı	Peynir 176 kal.	İç pilav 341 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		Yaş pasta 390 kal.
	Peynir+Dom. 176+33 kal.	Mantar çorba 225 kal.
Çarşamba	Zeytin 124 kal.	Arnavut ciğer 389 kal.
	Çay	Patates salata 275 kal.
		İrmik helva 264 kal.
	Süt 100 kal.	Kuru Fasulye 336 kal.
Perşembe	Tahin Helvası 258 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Zeytin 124 kal.	Salata 123 kal.
		Elma 107 kal.
	Yumurta 70 kal.	Mercimek çorba 183 kal.
Cuma	Peynir 176 kal.	Kuzu kızartma 323 kal.
	Çay	Z.Y.Biber dolma 265 kal.
		Yoğurt tatlısı 329 kal.

EKİM AYI

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	Kaşar peyniri 303 kal. Zeytin 124 kal. Çay	Domates çorba 161 kal. K.Budu Köfte/Pat.Kızart 417 kal. Z.Y.Barb. pilaki 328 kal. Revani 340 kal.
Salı	Yumurta 70 kal. Peynir+Dom.176+33 kal. Çay	Fırın karnıbahar 250 kal. Kaşarlı makarna 367 kal. Salata 123 kal. Muhallebi 247 kal.
Çarşamba	Süt 100 kal. T.Yağ+Reçel 68+108 kal. Zeytin 124 kal.	Yayla çorba 115 kal. Çoban kavurma 308 kal. Patl.Bib.Kızartma 267 kal. Yoğurt 138 kal.
Perşembe	Yumurta 70 kal. Peynir 176 Kal. Çay	Etlı nohut 350 kal. Domatesli pilav 326 kal. Salata 123 kal. İrmik helva 264 kal.
Cuma	Süt 100 kal. T.Yağ+Bal 79+108 kal. Zeytin 124 kal.	Mercimek çorba 183 kal. Et sote 346 kal. Buhara pilavı 332 kal. Komposto 183 kal.

SABAH**ÖĞLE**

	Kaşar peyniri 303 kal.	Kurufasülye 336 kal.
Pazartesi	Y.Zeytin 87 kal.	Pirinç pilavı 326 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		Keşkül 260 kal.

	Süt 100 kal.	Yayla çorba 115 kal.
	T.Yağ+Reçel 68+108 kal.	Saray köfte 343 kal.
	Zeytin 124 kal.	Z.Y.Pırasa 165 kal.
		Şekerpare 330 kal.

	Yumurta 70 kal.	Tarhana çorba 184 kal.
Çarşamba	Peynir+Dom.176+33 kal.	Patlıcan musakka 201 kal.
	Çay	Patatesli börek 354 kal.
		Cacık 161 kal.

	Süt 100 kal.	Şehriye çorba 115 kal.
Perşembe	Kaşar peyniri 303 kal.	Fırın tavuk 355 kal.
	Zeytin 124 kal.	Nohutlu pilav 346 kal.
		Elma 107 kal.

	Yumurta 70 kal.	Dana haşlama 339 kal.
Cuma	Peynirli börek 421 kal.	Şehriye pilavı 351 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		Yoğurt tatlısı 329 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Süt 100 kal.
Pazartesi Tahin helva 258 kal.
Zeytin 124 kal.

Mercimek çorba 183 kal.
Tas Kebap Püre 248+103 kal.
Pirinç pilavı 326 kal.
Tulumba tatlısı 530 kal.

Yumurta 70 kal.
Salı Peynir 176 kal.
Çay

Etlı karnıbahar 250 kal.
Fırın makarna 250 kal.
Salata 123 kal.
Muhallebi 260 kal.

Peynir 176 kal.
Çarşamba Y.Zeytin 87 kal.
Zeytin 124 kal.

Domates çorbası 161 kal.
Arnavut ciğer 384 kal.
Fasülye piyazı 247 kal.
Tahin helva 295 kal.

Yumurta 70 kal.
Perşembe Peynirli börek 421 kal.
Çay

Mantar çorba 225 kal.
K.Budu Köfte+Pat.Kız.417 kal.
Z.Y.Barbunya 328 kal.
Yoğurt tatlısı 235 kal.

Süt 100 kal.
Cuma Peynir 176 kal.
Zeytin 124 kal.

Şehriye çorba 115 kal.
Etlı bezelye 298 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Krem Şantili ayva tatlısı 235 kal.

SABAH

Süt 100 kal.
Pazartesi T.Yağ+Bal 79+108 kal.
Zeytin 124 kal.

ÖĞLE

Domates çorba 161 kal.
Ankara tava 411 kal.
Kabak kızartma 287 kal.
Yoğurt 138 kal.

Yumurta 70 kal.
Salı Peynir 176 kal.
Çay

Kurufasülye 336 kal.
Dom.Pirinç Pilavı 326 kal.
Havuç salata 123 kal.
Kıymalı şambaba 320 kal.

Peynir 176 kal.
Çarşamba Kıymalı börek 469 kal.
Çay

Ezo gelin çorba 161 kal.
Yoğurtlu kebab 325 kal.
Z.Y.Barb.Pilaki 328 kal.
Kremalı elma 250 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe T.Yağ+Reçel 68+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Mercimek çorba 183 kal.
Fırın patates 250 kal.
Kaşarlı makarna 367 kal.
Komposto 183 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Peynir 176 kal.
Çay

Papaz Yahni 339 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Salata 123 kal.
Kemalpaşa tatlısı 340 kal.

KASIM AYI

SABAH		ÖĞLE	
Pazartesi	Kaşar peynir 303 kal.		Kremalı soğan çorba 192 kal.
	Y.Zeytin 87 kal.		K.Budu Köfte+Pat.Kız.417 kal.
	Çay		Z.Y.Kereviz 165 kal.
		Tel kadayıf 358 kal.	
Salı	Yumurta 70 kal.		Mercimek çorba 183 kal.
	Peynirli börek 421 kal.		Patlıcan musakka 201 kal.
	Çay		Nohutlu piring pilav 346 kal.
		Güllac 370 kal.	
Çarşamba	Süt 100 kal.		Rosto/püre 255+145 kal.
	T.Yağ+Bal 79+108 kal.		Piring pilav 326 kal.
	Zeytin 124 kal.		Z.Y.Pilaki 328 kal.
		Mandalina 78 kal.	
Perşembe	Yumurta 70 kal.		Ezo gelin çorba 161 kal.
	Peynir 176 kal.		Fırın karnıbahar 250 kal.
	Çay		Peynirli börek 421 kal.
		Komposto 183 kal.	
Cuma	Süt 100 kal.		Havuç çorba 180 kal.
	Tahin helva 258 kal.		Et sote 346 kal.
	Zeytin 124 kal.		Piring pilav 326 kal.
		İncir tatlısı 332 kal.	

	SABAH	ÖĞLE
	Yumurta 70 kal.	Tarhana çorba 184 kal.
Pazartesi	Peynir 176 kal.	Macar köfte/püre 339 kal.
	Çay	Z.Y.Taze Fasülye 235 kal.
		Mandalina 78 kal.
	Süt 100 kal.	Etlı kurufasülye 336 kal.
Salı	T.Yağ+Reçel 68+108 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Zeytin 124 kal.	Turşu 110 kal.
		Keşkül 260 kal.
	Kaşar peyniri 303 kal.	Dana haşlama 339 kal.
Çarşamba	Y.Zeytin 87 kal.	Şehriye pilavı 351 kal.
	Çay	Z.Y.Barbunya pilaki 328 kal.
		Armut 96 kal.
	Yumurta 70 kal.	Etlı türlü 243 kal.
Perşembe	Peynirli börek 421 kal.	Kaşarlı makarna 367 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		Kemalpaşa tatlısı 340 kal.
	Süt 100 kal.	Şehriye çorba 115 kal.
Cuma	Kaşar peyniri 303 kal.	Fırın tavuk 359 kal.
	Y.Zeytin 87 kal.	İç pilav 341 kal.
		Kremalı elma 250 kal.

SABAH**ÖĞLE**

	Süt 100 kal.	Etli nohut 350 kal.
Pazartesi	T.Yağ+Reçel 68+108 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Y.Zeytin 87 kal.	Havuç-turp salatası 144 kal.
		Tulumba tatlısı 330 kal.

	Yumurta 70 kal.	Terbiyeli köfte 271 kal.
Salı	Kaşar peyniri 303 kal.	Barbunya pilaki 328 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		İrmik helva 264 kal.

	Süt 100 kal.	Ezo gelin çorba 161 kal.
Çarşamba	Kıymalı börek 469 kal.	Kuru köfte 326 kal.
	Zeytin 124 kal.	K.Bahar Kızartma 282 kal.
		Yoğurt 138 kal.

	Yumurta 70 kal.	Domates çorba 161 kal.
Perşembe	Peynir 176 kal.	Döner/pilav 138+326 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		Ayran 98 kal.

	Kaşar peyniri 303 kal.	Mercimek çorba 183 kal.
Cuma	Tahin helva 258 kal.	Fırın patates 250 kal.
	Çay	Kaşarlı makarna 367 kal.
		Komposto 183 kal.

SABAH**ÖĞLE**

	Süt 100 kal.	Soğan çorba 192 kal.
Pazartesi	T.Yağ+Bal 79+108 kal.	K.Budu Köfte/Pat.Kız.417 kal.
	Zeytin 124 kal.	Z.Y.taze fasülye 235 kal.
		Mandalina 78 kal.

	Yumurta 70 kal.	Etlı kurufasülye 336 kal.
Salı	Peynir 176 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Çay	Turşu 110 kal.
		Revani 340 kal.

	Kaşar peyniri 303 kal.	Patates çorba 184 kal.
Çarşamba	Y.Zeytin 87 kal.	Et sote 346 kal.
	Çay	Nohutlu pirinç pilav 346 kal.
		Kabak tatlısı 310 kal.

	Süt 100 kal.	Yayla çorba 115 kal.
Perşembe	T.Yağ+Reçel 68+108 kal.	Etlı türlü 243 kal.
	Zeytin 124 kal.	Peynirli börekli 421 kal.
		Komposto 183 kal.

	Yumurta 70 kal.	Şehriye çorba 115 kal.
Cuma	Peynirli börek 421 kal.	Fırın tavuk 359 kal.
	Çay	İç pilav 341 kal.
		Kremalı Ek.Kad.470 kal.

SABAH

Süt 100 kal.
Pazartesi Peynir 176 kal.
Zeytin 124 kal.

ÖĞLE

Mercimek çorba 183 kal.
Kuru köfte 326 kal.
Z.Y.Barbunya pilaki 328 kal.
Kremalı elma 250 kal.

Salı Yumurta 70 kal.
Peynir 176 kal.
Çay

Fırın patates 250 kal.
Kaşarlı makarna 367 kal.
Salata 123 kal.
Kemalpaşa tatlısı 340 kal.

Çarşamba Kaşar peyniri 303 kal.
Tahin helva 258 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal.
Çoban kavurma 308 kal.
Bezelyeli pilav 326 kal.
Portakal 107 kal.

Perşembe Süt 100 kal.
Peynir 176 kal.
Zeytin 124 kal.

Etli nohut 350 kal.
Tavuklu meyhane Pilavı 341 kal.
Turşu 110 kal.
Yoğurt tatlısı 329 kal.

Cuma Yumurta 70 kal.
Kaşar peyniri 303 kal.
Çay

Havuç çorba 180 kal.
Rosto/püre 255+145 kal.
K.Bahar kızartma 282 kal.
Yoğurt 138 kal.

SABAH

Süt 100 kal.
Pazartesi Kıymalı börek 469 kal.
Y.Zeytin 87 kal.

ÖĞLE

Domates çorba 161 kal.
Macar köfte/püre 339 kal.
Bezel.Pir. Pilavı 326 kal.
Tulumba tatlısı 330 kal.

Yumurta 70 kal.
Salı Peynir 176 kal.
Çay

Ezo gelin çorba 161 kal.
Yumurtalı ıspanak 206 kal.
Kaşarlı makarna 337 kal.
Yoğurt 138 kal.

Kaşar peyniri 303 kal.
Çarşamba Y.Zeytin 87 kal.
Çay

Mercimek çorba 183 kal.
Söğüş et/R.salatası 359 kal.
Zeytinyağlı pilaki 328 kal.
Yoğurt tatlısı 235 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe Tahin helva 258 kal.
Zeytin 124 kal.

Etlı kurufasülye 336 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Turşu 110 kal.
Portakal 107 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Peynir 176 kal.
Çay

Yayla çorba 115 kal.
Arnavut ciğer 384 kal.
Patates piyazı 275 kal.
Tahin helva 295 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Süt 100 kal.
Pazartesi Peynir 176 kal.
Zeytin 124 kal.

Mercimek çorba 183 kal.
Ankara tava 411 kal.
Z.Y.Taze Fasulye 235 kal.
Kemalpaşa tatlısı 340 kal.

Yumurta 70 kal.
Salı Peynirli börek 421 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal.
Fırın patates 250 kal.
Kıymalı börek 469 kal.
Ayran 98 kal.

Kaşar peyniri 303 kal.
Çarşamba Zeytin 124 kal.
Çay

Papaz yahni 339 kal.
Dom.Pirinç pilav 326 kal.
Salata 123 kal.
İncir tatlısı 332 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe T.Yağ+Bal 79+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Mantar çoba 225 kal.
Fırın tavuk 359 kal.
İç pilav 341 kal.
Kremalı Ek.Kad.470 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Peynir 176 kal.
Çay

Yayla çorba 115 kal.
Etli bezelye 298 kal.
Fırın makarna 365 kal.
Kabak tatlısı 310 kal.

SABAH

Süt 100 kal.
Pazartesi T.Yağ+Reçel 68+108 kal.
Zeytin 124 kal.

ÖĞLE

Havuç çorba 180 kal.
Rosto+püre 255+145 kal.
Zeytinyağlı pilaki 328 kal.
Kremalı elma 250 kal.

Yumurta 70 kal.
Salı Peynir 176 kal.
Çay

Etli kurufasülye 336 kal.
Pirinç pilavı 326 kal.
Turşu 110 kal.
Portakal 107 kal.

Peynir 176 kal.
Çarşamba Zeytin 124 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal.
K.Budu köfte+Patates K.417 kal.
K.Bahar kızartma 282 kal.
Yoğurt 138 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe Tahin helva 258 kal.
Zeytin 124 kal.

Mercimek çorba 183 kal.
Etli türlü 243 kal.
Kıymalı makarna 367 kal.
Aşure 264 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Peynir 176 kal.
Çay

Şehriye çorba 115 kal.
Hindi dolma 410 kal.
Salata 123 kal.
Yaş pasta 390 kal.
Koka kola 100 kal.

OCAK AYI

	SABAH	ÖĞLE
	Süt 100 kal.	Dana haşlama 339 kal.
Pazartesi	T.Yağ+Bal 79+108 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Zeytin 124 kal.	Salata 123 kal.
		Kabak tatlısı 310 kal.
	Kaşar peyniri 303 kal.	Mercimek çorba 183 kal.
Salı	Y.Zeytin 87 kal.	Et sote 346 kal.
	Çay	Domatesli pilav 326 kal.
		Tulumba tatlısı 330 kal.
	Yumurt 70 kal.	Ezo gelin çorba 161 kal.
Çarşamba	Peynir 176 kal.	Fırın patates 250 kal.
	Çay	Fırın makarna 365 kal.
		Ayran 98 kal.
	Süt 100 kal.	Soğan çorba 192 kal.
Perşembe	Tahin helva 258 kal.	Kuru köfte 326 kal.
	Zeytin 124 kal.	Nohutlu pirinç pil. 326 kal.
		Portakal 107 kal.
	Yumurta 70 kal.	Domates çorba 161 kal.
Cuma	Peynir 176 kal.	Söğ.ét+Rus sal.359 kal.
	Çay	Z.Y.Kereviz 165 kal.
		Kremalı şambaba 320 kal.

SABAH	ÖĞLE
Pazartesi Süt 100 kal. Kıymalı börek 469 kal. Zeytin 124 kal.	Krem.Mantar çorba 225 kal. İzmir köfte 343 kal. Fasulye pilaki 328 kal. Şöbiyet 430 kal.
Salı Yumurta 70 kal. Peynir 176 kal. Çay	Mercimek çorba 183 kal. Yumurtalı ıspanak 206 kal. Kaşarlı makarna 337 kal. Yoğurt 138 kal.
Çarşamba Peynir 176 kal. Zeytin 124 kal. Çay	Domates çorba 161 kal. Döner/pilav 326+138 kal. Salata 123 kal. Ayran 98 kal.
Perşembe Yumurta 70 kal. Peynir 176 kal. Çay	Etli kurufasulye 336 kal. Tav. meyhanecisi pil.341 kal. Turşu 110 kal. Elma 107 kal.
Cuma Süt 100 kal. T.Yağ+Bal 68+108 kal. Zeytin 124 kal.	Dana haşlama 339 kal. Acem pilavı 332 kal. Salata 123 kal. Kremalı ayva 235 kal.

TÜRK-İŞ

Bilgi Merkezi

SABAH
ÖĞLE

	Peynir 176 kal.	Havuç çorba 180 kal.
Pazartesi	Zeytin 124 kal.	K.Budu köfte+Pat.Kız.417 kal.
	Çay	Z.Yağlı taze fasulye 235 kal.
		Revani 340 kal.

	Süt 100 kal.	Ezo gelin çorba 161 kal.
Salı	T.Yağ+Bal 79+108 kal.	Fırın patates 250 kal.
	Zeytin 124 kal.	Fırın makarna 365 kal.
		Ayran 98 kal.

	Yumurta 70 kal.	Mercimek çorba 183 kal.
Çarşamba	Kaşar peyniri 303 kal.	Rosto/püre 255+145 kal.
	Çay	Z.Yağlı Barbunya Pırlaki 328 kal.
		Baklava 429 kal.

	Süt 100 kal.	Etli nohut 350 kal.
Perşembe	Tahin helva 258 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Zeytin 124 kal.	Turşu 110 kal.
		Elma 107 kal.

	Yumurta 70 kal.	Şehriye çorba 115 kal.
Cuma	Peynir 176 kal.	Fırın tavuk 359 kal.
	Çay	İç pilav 341 kal.
		Kemalpaşa tatlısı 340 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Süt 100 kal.
Pazartesi T.Yağ+Reçel 68+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Kremalı mantar çorba 225 kal.
Kuru köfte pat.kızartma 326 kal.
Z.Yağlı kereviz 165 kal.
Şöbiyet 430 kal.

Yumurta 70 kal.
Salı Kaşar peyniri 303 kal.
Çay

Etli kurufasulye 336 kal.
Pirinç pilavı 326 kal.
Turşu 110 kal.
Yoğurt 138 kal.

Peynir 176 kal.
Çarşamba Kıymalı börek 469 kal.
Çay

Mercimek çorba 183 kal.
Et sote 346 kal.
Nohutlu Pirinç pilav 346 kal.
Kabak tatlısı 310 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe T.Yağ+Bal 79+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Ezo gelin çorba 161 kal.
Etli türlü 243 kal.
Kıymalı börek 469 kal.
Ayran 98 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Peynir 176 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal.
Arnavut ciğer 389 kal.
Patates piyazı 275 kal.
Tahin helva 295 kal.

ŞUBAT AYI

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	Peynir 176 kal. Zeytin 124 kal. Çay	Domates çorba 161 kal. K.Budu Köfte+Pat.Kız. 417 kal. Z.Y.Barb.Pilaki 328 kal. Kemalpaşa tatlısı 340 kal.
Salı	Süt 100 kal. Tereyağ+Bal 79+108 kal. Zeytin 124 kal.	Etlı nohut 350 kal. Pirinç pilav 326 kal. Turşu 110 kal. Yoğurt tatlısı 329 kal.
Çarşamba	Yumurta 70 kal. Peynirli börek 421 kal. Çay	Şehriye çorba 115 kal. Fırın tavuk 359 kal. İç pilav 341 kal. Krem.Ek.Kadayıfı 470 kal.
Perşembe	Süt 100 kal. Tahin helva 258 kal. Zeytin 124 kal.	Ezo gelin çorba 161 kal. Yumurtalı ispanak 206 kal. Kaşarlı makarna 367 kal. Portakal 107 kal.
Cuma	Yumurta 70 kal. Peynir 176 kal. Çay	Mercimek çorba 183 kal. Çoban kavurma 308 kal. Dom.Pirinç pilav 326 kal. Ayran 98 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Süt 100 kal.
Pazartesi T.Yağ+Reçel 68+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Kremalı Mantar çorba 225 kal.
Fırın köfte 209 kal.
Z.Y.Fasülye pilaki 328 kal.
Tuluba tatlısı 330 kal.

Kaşar peyniri 303 kal.
Tahin helva 258 kal.
Çay

Havva çorba 180 kal.
Etli bezelye 298 kal.
Patatesli börek 354 kal.
Komposto 183 kal.

Yumurta 70 kal.
Çarşamba Peynir 176 kal.
Çay

Mercimek çorba 183 kal.
Tas kebab pürelı 248+103 kal.
Nohutlu pırınç pilav 346 kal.
Yoğurt 138 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe T.Yağ+Bal 79+108 kal.
Y.Zeytin 87 kal.

Etli kurufasülye 336 kal.
Tavuklu Meyhane pilavı 341 kal.
Salata 123 kal.
Kremalı elma 250 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Peynir 176 kal.
Çay

Patates çorba 184 kal.
Etli sote 346 kal.
Pırınç pilav 326 kal.
Ayran 98 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Süt 100 kal.
Pazartesi Peynir 176 kal.
Y Zeytin 87 kal.

Terbiyeli köfte 231 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Havuç salata 123 kal.
Havuç tatlısı 429 kal.

Kaşar peyniri 303 kal.
Salı Zeytin 124 kal.
Çay

Ezo gelin çorba 161 kal.
Etli fasulye 336 kal.
Fırın makarna 365 kal.
Ayva komposto 183 kal.

Yumurta 70 kal.
Çarşamba Kıymalı börek 469 kal.
Çay

Soğan çorba 192 kal.
Rosto/püre 255+145 kal.
Bezelyeli pirinç pilav 326 kal.
İncir tatlısı 332 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe Tahin helva 258 kal.
Zeytin 124 kal.

Düğün çorba 162 kal.
Fırın patates 250 kal.
K.Bahar kızartma 282 kal.
Yoğurt 138 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Peynir 176 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal
Fırın tavuk 359 kal.
İç pilav 341 kal.
Portakal 107 kal.

SABAH

Süt 100 kal.
Pazartesi T.Yağ+Bal 79+108 kal.
Zeytin 124 kal.

ÖĞLE

Mercimek çorba 183 kal.
İzmir köfte 343 kal.
Z.Y.Barbun.Pilaki 328 kal.
Kabak tatlısı 310 kal.

Yumurta 70 kal.
Salı Peynir 170 kal.
Çay

Havuç çorba 180 kal.
Etli türlü 243 kal.
Kaşarlı makarna 367 kal.
Yoğurt 138 kal.

Kaşar peyniri 303 kal.
Çarşamba Tahin helva 258 kal.
Çay

Patates çorba 184 kal.
Et sote 346 kal.
Soslu pirinç pilav 330 kal.
Tulumba tatlısı 330 kal.

Yumurta 70 kal.
Perşembe Peynirli börek 421 kal.
Çay

Kurufasülye (Etli) 336 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Havuç-Turp-Salata 144 kal.
Kremalı ayva 235 kal.

Süt 100 kal.
Cuma T.Yağ+Reçel 69+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Domates çorba 161 kal.
Söğüş et + Rus salata+
Sigara böreği 549 kal.
Z.Y.Kereviz 165 kal.
Elma 107 kal.

MART AYI

SABAH		ÖĞLE	
Pazartesi	Peynir 176 kal.	Domates çorba 161 kal.	
	Zeytin 124 kal.	Kadınbudu Köfte +	
	Çay	Patates kızartma 417 kal.	
		Z.Y.Taze Fasülye 235 kal.	
		Havuç Dilimi Tatlısı 286 kal	
Salı	Süt 100 kal.	Etlı nohut 350 kal.	
	T.Yağ+Bal 79+108 kal.	Pirinç pilav 326 kal	
	Y.Zeytin 87 kal.	Turşu 110 kal.	
		İrmik helva 264 kal	
Çarşamba	Yumurta 70 kal.	Papaz yahni 339 kal	
	Peynir 176 kal.	Pirinç pilav 326 kal.	
		Salata 123 kal.	
		Kemalpaşa tatlısı 340 kal.	
Perşembe	Süt 100 kal.	Havuç çorba 180 kal.	
	Tahin helvası 258 kal.	Fırın köfte 309 kal.	
	Y.Zeytin 87 kal.	Soslu makarna 337 kal.	
		Portakal 107 kal.	
Cuma	Yumurta 70 kal.	Mercimek çorba 183 kal.	
	Peynirli börek 421 kal.	Arnavut ciğer 389 kal.	
	Çay	Fasülye piyazı 247 kal.	
		Tahin helva 295 kal.	

SABAH**ÖĞLE**

	Süt 100 kal.	Soğan çorba 192 kal.
Pazartesi	T.Yağ+Reçel 68+100 kal.	Macar köfte/püre 339 kal.
	Zeytin 124 kal.	Z.Y.Fasulye Pilaki 328 kal.
		Şöbiyet 430 kal.
	Peynir 176 kal.	Yayla çorba 115 kal.
Salı	Zeytin 124 kal.	Etlı bezelye 298 kal.
	Çay	Kıymalı tepsi böreği 469 kal.
		Kayısı komposto 183 kal.
	Yumurta 70 kal.	Ezo gelin çorba 161 kal.
Çarşamba	Peynirli börek 421 kal.	Dil rosto 295 kal.
	Çay	Z.Y.Bakla 266 kal.
		Yoğurt 138 kal.
	Süt 100 kal.	Etlı kurufasulye 336 kal.
Perşembe	Tahin helva 258 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Çay	Turşu 110 kal.
		Yaş pasta 390 kal.
	Yumurta 70 kal.	Domates çorba 161 kal.
Cuma	Kaşar peyniri 303 kal.	K.Köfte+Pat.Kız. 326 kal.
	Çay	Pirinç 326 kal.
		Ayran 98 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Pazartesi Kaşar peyniri 303 kal.
Tahin helva 258 kal.
Çay

Ezo gelin çorba 161 kal.
İzmir Köf.+Pat.Kız.343 kal.
Z.Y.Barbunya Pil.328 kal.
Havuç dilimi tatlısı 429 kal.

Salı Süt 100 kal.
Peynir 16 kal.
Zeytin 124 kal.

Etli nohut 350 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Salata 123 kal.
Ayranc 98 kal.

Çarşamba Yumurta 70 kal.
Peynir 176 kal.
Çay

Kremalı mantar çorba 225 kal.
Çoban kavurma 308 kal.
Z.Y. tase fasulye 235 kal.
Muz 128 kal.

Perşembe Süt 100 kal.
Kıymalı börek 469 kal.
Zeytin 124 kal.
Yoğurt 138 kal.

Mercimek çorba 183 kal.
Kabak musakka 248 kal.
Kaşarlı makarna 367 kal.

Cuma Yumurta 70 kal.
Peynir 176 kal.
Çay

Şehriye çorba 115 kal.
Fırın tavuk 359 kal.
İç pilav 341 kal.
Krem.Ek.Kadayıfı 470 kal.

SABAH

Süt 100 kal.
Pazartesi Peynir 176 kal.
Y.Zeytin 87 kal.

ÖĞLE

Mercimek çorba 183 kal.
Kadınbudu köfte +
Patates kızartma 417 kal.
Z.Y.Barbunya Pil. 328 kal.
Tulumba tatlısı 330 kal.

Salı Yumurta 70 kal.
Peynir 176 kal.
Çay

Havuç çorba 180 kal.
Fırın patates 250 kal.
Kabak kızartma 287 kal.
Yoğurt 138 kal.

Süt 100 kal.
Çarşamba T.Yağ+Bal 79+108 kal.
Y.Zeytin 87 kal.

Domates çorba 161 kal.
Patlıcan kebab 406 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Cacık 181 kal.

Yumurta 70 kal.
Perşembe Peynirli börek 421 kal.
Çay

Etlı kurufasülye 336 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Salata 123 kal.
Kemalpaşa tatlısı 340 kal.

K.Peyniri+Dom.303+33 kal.
Cuma Zeytin 124 kal.
Çay

Soğan çorbası 192 kal.
Sög.et+R.Salatası 359 kal.
Sigara böreği 370 kal.
Portakal 107 kal.

NİSAN AYI

	SABAH	ÖĞLE
	Süt 100 kal.	Ezo gelin çorba 161 kal.
Pazartesi	T.Yağ+Reçel 68+108 kal.	Sebzeli köfte 305 kal.
	Y.Zeytin 87 kal.	Şehriye pilavı 351 kal.
		Cacık 181 kal.
	Peynir+Domates 176+33 kal.	Domates çorba 161 kal.
Salı	Zeytin 124 kal.	Papaz yahni 339 kal.
	Çay	Pirinç pilav 361 kal.
		Şekerpare 330 kal.
	Yumurta 70 kal.	Etlı bezelye 298 kal.
Çarşamba	Tahin helva 258 kal.	Kaşarlı makarna 367 kal.
	Çay	Çoban salata 123 kal.
		Kremalı şambaba 320 kal.
	Süt 100 kal.	Havuç çorba 180 kal.
Perşembe	Kıymalı börek 469 kal.	Et sote 346 kal.
	Zeytin 124 kal.	Z.Y.Barbunya Pil.328 kal.
		Kremalı elma 250 kal.
	Yumurta 70 kal.	Mercimek çorba 183 kal.
Cuma	Peynir 176 kal.	Dana rosto/püre 255+145 kal.
	Çay	Kabak kızartma 267 kal.
		Yoğurt 138 kal.

SABAH**ÖĞLE**

	Süt 100 kal.	Soğan çorba 192 kal.
Pazartesi	T.Yağ+Bal 79+108 kal.	İzmir köfte 343 kal.
	Zeytin 124 kal.	Patatesli börek 354 kal.
		Ayran 98 kal.

	K.Peyniri+Dom.303+33 kal.	Domates çorba 161 kal.
Salı	Zeytin 124 kal.	Ordövr 937 kal.
	Çay	Tulumba tatlısı 330 kal.

	Yumurta 70 kal.	Mercimek çorba 183 kal.
Çarşamba	Peynir 176 kal.	Patlıcan musakka 201 kal.
	Çay	Pirinç pilav 326 kal.
		Cacık 181 kal.

	Süt 100 kal.	Havuç çorba 180 kal.
Perşembe	Peynirli börek 421 kal.	K.Budu Köfte+Pat.Kız. 417 kal.
	Y.Zeytin 87 kal.	Z.Y.Barbunya Pil.328 kal.
		Elma 107 kal.

	Yumurta+Domat.70+33 kal.	Etlı kurufasülye 336 kal.
Cuma	Kaşar peyniri 303 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Çay	Çoban salata 123 kal.
		Tel kadayıf 398 kal.

SABAH**ÖĞLE**

	Süt 100 kal.	Macar Köfte/püre 339 kal.
Pazartesi	T.Yağ+Bal 79+108 kal.	Domat.Pirinç pilav 326 kal.
	Y.Zeytin 87 kal.	Kabak kızartma 287 kal.
		Yoğurt 138 kal.
	Yumurta 70 kal.	Fırın patates 250 kal.
Salı	Peynir 176 kal.	İspanaklı börek 354 kal.
	Çay	Çoban salata 123 kal.
		İncir tatlısı 332 kal.
	Süt 100 kal.	Ezo gelin çorba 161 kal.
Çarşamba	Kıymalı börek 469 kal.	Yoğurtlu kebab 325 kal.
	Zeytin 124 kal.	Z.Y.Barbunya Pil.328 kal.
		Kremalı Ek. kadayıfı 470 kal.
	Yumurta+Domat.70+33 kal.	Yayla çorba 115 kal.
Perşembe	Kaşar peyniri 303 kal.	Etli mevsim türlü 243 kal.
	Çay	Soslu makarna 337 kal.
		Elma 107 kal.
	Kaşar peyniri 303 kal.	Sebzeli köfte 305 kal.
Cuma	Zeytin 124 kal.	Pirinç pilav 326 kal.
	Çay	Salata 123 kal.
		Kremalı şambaba 320 kal.

SABAH

Süt 100 kal.
Pazartesi Tahin helva 258 kal.
Y.Zeytin 87 kal.

ÖĞLE

Domates çorba 161 kal.
Döner/pilav 326+138 kal.
Salata 123 kal.
Ayran 98 kal.

Salı K.Peyniri+Dom.303+33 kal.
Zeytin 87 kal.
Çay

Havuç çorba 180 kal.
Patlıcan musakka 201 kal.
Buhara pilavı 332 kal.
Cacık 181 kal.

Çarşamba Yumurta 70 kal.
Peynirli börek 421 kal.
Çay

Ezo gelin çorba 161 kal.
Kadınbudu köfte + Salalılık
Biber domates 417 kal.
Z.Y.Barbunya Pil.328 kal.
Elma 107 kal.

Perşembe Süt 100 kal.
T.Yağ+Reçel 68+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Etli kurufasulye 336 kal.
Tavuklu Meyhane pilavı 341 kal.
Salata 123 kal.
Kemalpaşa tatlısı 340 kal.

Cuma Yumurta 70 kal.
Peynir+Domat.176+33 kal.

Mercimek çorba 183 kal.
Dana rosto/püre 255+145 kal.
Kabak kızartma 287 kal.
Yoğurt 138 kal.

MAYIS AYI

	SABAH	ÖĞLE
Pazartesi	K.Peyniri+Domat.303+33 kal. Zeytin 124 kal. Çay	Havuç çorba 180 kal. Alipaşa kebabı 339 kal. Pirinç pilav 326 kal. Komposto 183 kal.
Salı	Süt 100 kal. Tahin helva 258 kal. Zeytin 124 kal.	Sebzeli köfte 305 kal. Z.Y.Fasulye Pil.328 kal. Çoban salata 123 kal. Yoğurt tatlısı 329 kal.
Çarşamba	Yumurta 70 kal. Peynirli börek 421 kal. Çay	Mercimek çorba 183 kal. Fırın köfte 209 kal. Pirinç pilav 326 kal. Cacık 181 kal.
Perşembe	Süt 100 kal. T.Yağ+Bal 79+108 kal. Y.Zeytin 87 kal.	Et sote 346 kal. Bezelyeli pirinç pilav 326 kal. Çoban salata 123 kal. Tulumba tatlısı 330 kal.
Cuma	Yumurta 70 kal. Peynir+Domates 176+33 kal. Çay	Domates çorba 161 kal. Dana haşlama 339 kal. Pirinç pilav 326 kal. Kemalpaşa tatlısı 340 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Süt 100 kal.
Pazartesi Kıymalı börek 469 kal.
Zeytin 124 kal.

Ezo gelin çorba 161 kal.
Çoban kavurma 308 kal.
Kabak kızartma 287 kal.
Yoğurt 138 kal.

Yumurta+Domat 70+33 kal.
Salı Kaşar peyniri 303 kal.
Çay

Fırın patates 250 kal.
Ispanaklı börek 354 kal.
Çoban salata 123 kal.
İncir tatlısı 332 kal.

Süt 100 kal.
Çarşamba Peynir 176 kal.
Zeytin 124 kal.

Mantar çorba 225 kal.
Patlıcan kebab 406 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Cacık 181 kal.

Yumurta 70 kal.
Perşembe Kaşar peyniri 303 kal.
Çay

Mercimek çorba 183 kal.
Rosto/püre 255+145 kal.
Z.Y.Barbunya Pil.328 kal.
Tulumba tatlısı 330 kal.

Peynir+Domates 176+33 kal.
Cuma Zeytin 124 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal.
Ordövr 937 kal.
Havuç dilimi tatlısı 429 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Yumurta 70 kal.
Pazartesi Peynirli börek 421 kal.
Çay

Ezo gelin çorba 161 kal.
Saray köfte 343 kal.
Kabak kızartma 287 kal.
Yoğurt 138 kal.

Süt 100 kal.
Salı T.Yağ+Bal 79+108 kal.
Zeytin 124 kal.

Kurufasülye 336 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Çoban salata 123 kal.
Yoğurt tatlısı 235 kal.

Kaşar peyniri 303 kal.
Çarşamba Tahin helva 258 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal.
Ankara tava 411 kal.
Z.Y.Barbunya Pil.328 kal.
Kemalpaşa tatlısı 340 kal.

Süt 100 kal.
Perşembe T.Yağ+Reçel 68+108 kal.
Y.Zeytin 87 kal.

Havuç çorba 180 kal.
Patlıcan musakka 201 kal.
Soslu makarna 337 kal.
Cacık 181 kal.

Yumurta 70 kal.
Cuma Peynir+Domates 176+33 kal.
Çay

Şehriye çorba 115 kal.
Fırın tavuk 359 kal.
İç pilav 341 kal.
Kremalı krem şokola 355 kal.

SABAH**ÖĞLE**

Süt 100 kal.
Pazartesi Tahin helva 258 kal.
Zeytin 124 kal.

Mercimek çorba 183 kal.
K.Budu Köfte+Pat.Kız.417 kal.
Z.Y. Pilaki 328 kal.
Tulumba tatlısı 330 kal.

Yumurta 70 kal.
Salı Peynirli börek 421 kal.
Çay

Kabak musakka 248 kal.
Kaşarlı makarna 367 kal.
Salata 123 kal.
Yoğurt 138 kal.

Süt 100 kal.
Çarşamba T.Yağ+Bal 79+108 kal.
Y.Zeytin 87 kal.

Mantar çorba 225 kal.
Papaz yahni 339 kal.
Pirinç pilav 326 kal.
Kremalı çilek 230 kal.

Yumurta 70 kal.
Perşembe Peynir+Domat. 176+33 kal.
Çay

Domates çorba 161 kal.
Arnavut ciğer 389 kal.
Patates salata 275 kal.
Yaz helvası 295 kal.

Kaşar peyniri 303 kal.
Cuma Zeytin+Domates 124+33 kal.
Çay

Patlıcan kebab 406 kal.
Şehriye pilavı 351 kal.
Salata 123 kal.
Keşkül 260 kal.

BESİN ZEHİRLENMESİ VE KORUNMA YOLLARI

Yiyecekler, yemekler belirli koşullar altında insan sağlığına zarar verebilecek duruma gelebilir. Bunlar uygunkoşullarda korunmaz, saklanmazsa sağlığa zarar veren mikroplar ürer, çoğalır. Bu tür yemek veya yiyeceklerin yenmesinde çeşitli enfeksiyon hastalıklarına ve zehirlenmelere neden olur. Özellikle toplu beslenme yapılan yerlerde, toplu enfeksiyon hastalıklarına ve besin zehirlenmelerine yol açar. Böyle üzücü olaylara meydan vermemek için bazı kurallara dikkat edilmesi gereklidir.

1- Pişen yemekler oda sıcaklığında saklanmamalı, uzun süre bekletilmemelidir. Sıcak servis yapılması gereken yemeklerin pişme süreleri, servis saatine yakın bir zamanda bitirilmeli ve çok beklemeden yemek servise verilmelidir.

2- Et, süt, yumurta, balık gibi besinler çiğ tüketilmemelidir. Pişmemiş sütle yapılmış peynir, krema gibi besinler yenmemelidir. Mahallede süt satanlardan alınacak süt kaynamaya başladıktan sonra tahta bir kaşıkla savurarak 5 dakika kaynatılmalıdır. Daha çok kaynatılırsa vitaminleri ölür, az kaynatılırsa da mikropları ölmez. Bu nedenle pastörize süt (şişe sütü) kullanmak en sağlıklıdır.

3- Yemek hazırlarken veya yerken eller önce sabunlu su ile yıkanmalı, sonra ortak olarak kullanılmayan, kişiye özel bir havlu veya kağıt havlu ile kurulanmalıdır.

4- Çiğ yiyecek sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, sonra yenmelidir. Buna kabuğu soyulan portakal, elma, karpuz, kavun v.s. gibi meyveler, havuç, salatalık v.s. gibi sebzelerde dahildir.

5- Enfeksiyonlu mutfak personelinin aksırması, öksürmesi ile kaplara ve yemeklere mikrop bulaşabilir ve hastalığın kurum personeline yayılmasına neden olur. Mümkünse mutfak personeli yemek servisini kağıt maske ile yapmalıdır.

6- Piştikten sonra elle işlem gören yemekler tekrar kaynatılmalıdır. Örneğin haşlanmış tavuk elle parçalandıktan sonra servise yakın zamanda yeniden kaynatılmalı veya fırınlanmak ve hemen servise çıkarılmalıdır.

7- Bozuk, üst kapağı bombelenmiş, ezilmiş konservele tüketmeyiniz.

8- Yeşil renkli patateslerin az ise o kısmını derin soyarak tüketiniz. Her yanı yeşil ve güneşte beklemiş patatesleri yemeyiniz.

9- Deli bal zehirlenmesi andromedotoksin denilen bir madde ile olur. Bekletildiği veya kaynatıldığı zaman etkisi kaybolur.

10- Yiyecekleri DDT, aldrin, diazion, notalion, paration gibi böcek ilaçlarından koruyunuz.

11- Bakır, kurşun, kalay, çinko, antimuan, kadmiyum, arsenik gibi maddelerle yapılmış kaplarda asitli yiyecekler pişirildikten sonra bekletilmemelidir.

12- Zehirli mantarları, zehirsiz olanlarından ayırt edebilmek oldukça zordur. Zehirli olmayan mantarları buzdolabında 24 saat bekletmek bile onları zehirli hale getirebilir. Bu nedenle kültür mantarlarını tüketmek daha emin bir yoldur.

Yukarıda saydıklarımız besin zehirlenmelerinden korunmak için yapılması gerekenlerdir.

Yaz aylarında yine oldukça sık karşılaştığımız bir diğer sağlık sorununda **ishallerdir**. Özellikle bebek ölümlerinin başlıca nedenlerinden biridir.

İSHALDEN KORUNMAK İÇİN

- 1 - Ellerinizi temiz tutunuz.
- 2 - Suyunuzu kaynatarak kullanınız.
- 3 - Temiz ve güvenilir su içiniz.
- 4 - Yıkamadan hiçbir çiğ sebze ve meyve yemeyiniz.

İSHAL EVDE TEDAVİ EDİLEBİLİR

- 1 - Çocuğunuz veya ishali hasta, ishal yolu ile kaybettiği suyu ağız yoluyla telafi etmelidir.
- 2 - Bunun için Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı'na bağlı sağlık kuruluşlarından dağıttığı hazır ishal tozu paketlerini, tarifi ne uygun olarak kullanabilirsiniz.

3 - Bu toz paketini sağlayamadığınız zamanlarda, aynı karışımı evde de hazırlayabilirsiniz.

5 su bardağı kaynamış SU,

2 çorba kaşığı şeker,

1 tatlı kaşığı tuz.

varsa limon veya koruk suyu 1-2 damla karıştırarak bu karışımı bir gün içerisinde bitirecek şekilde hastaya içiriniz. İçmekte zorluk çekiyorsa ayranını, meyve suyunu bu karışımla yapıp, içirmeye çalışmalısınız. Eğer su gün sonunda artarsa, ertesi gün kullanmayınız, ikinci gün yeniden hazırlayınız.

İki gün içinde geçmezse doktora götürünüz.

Hazırladığınız su karışımı ile beraber iki gün içerisinde çocuğunuza sadece;

Anne sütü veriyorsanız KESMEYİNİZ.

Pirinç lapası (yağsız),

Yoğurt (yağsız),

Haşlanmış patates,

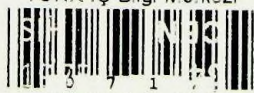
Elma suyu,

Şeftali suyu,

havuç suyu VERİNİZ.

Başka hiçbir yiyecek vermeyiniz.

TÜRK-İŞ Bilgi Merkezi



331.25 ÇAL 1991

LİK
013
231