

YATILI VE PANSİYONLU OKULLAR İÇİN BESLENME REHBERİ

HİZMETE ÖZEL
ANKARA-1987

Hazırlayan: Gediz Anadolu İmam Hatip Lisesi

Web: www.gedizihl.net

Mail: gedizihl@gmail.com

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı

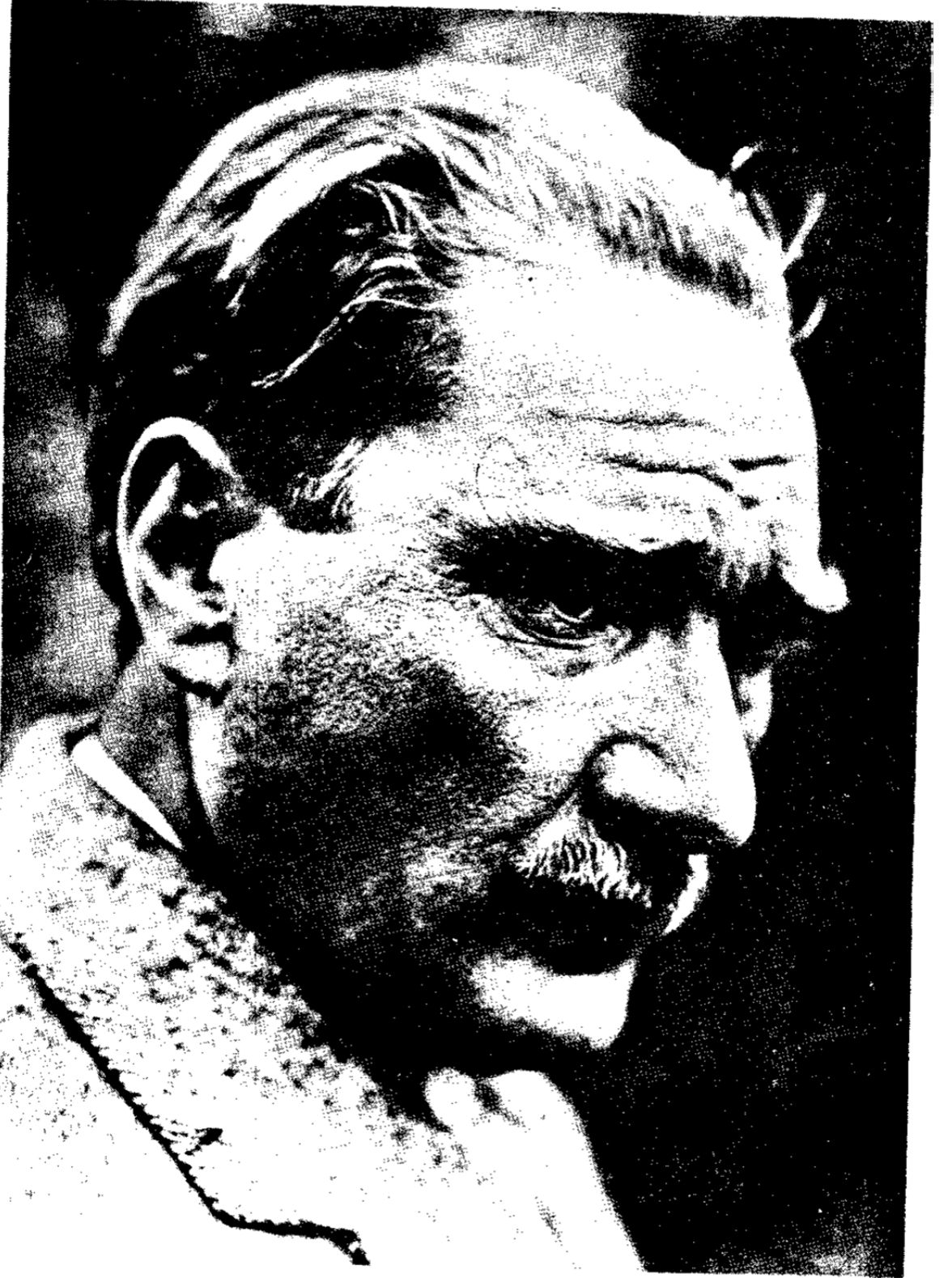
YATILI VE PANSİYONLU OKULLAR İÇİN
BESLENME REHBERİ

HAZIRLAYANLAR

Dr. Özden KAVAKLIOĞLU Gönül KARACA Füsun SAKA
(Halk Sağlığı Uzmanı) (Tedavi Şubesi Müdürü) (Beslenme Uzmanı)

HİZMETE ÖZEL

MİLLÎ EĞİTİM BASİMEVİ — ANKARA



Türk vatandaşının sağlığı ve sağlamlığı her zaman üzerinde dikkatle durulacak milli meselemizdir.

Atatürk

ÖNSÖZ

Gündüzlü ve yatılı okul öğrencilerimizin beslenmelerini, bir eğitim ve öğretim konma olarak görmekteyiz.

özellikle ilkokullarımızda beslenmeye ilişkin verilen bilgilerin hayata dönüştürülmesi ve böylece öğrencilerin alışkanlık kazanmaları bakımından, uygulamalı beslenme eğitimi programları bu yolda güzel gelişmeler olarak görülmektedir.

Yatılı ve pansiyonlu okullarımızda, öğrencilerin zaruri beslenme ihtiyaçlarını karşılamak gibi bir görev de mevcut olduğundan, bu okullardaki beslenme eğitimi ve uygulamaları daha anlamlı olmakta ve önem kazanmaktadır.

Yatılı ve pansiyonlu okullarımızdaki beslenmeye ilişkin uygulamalarda birlik ve beraberliğin sağlanması, yöneticilerin ve beslenme işlerinde görevli personelin işlerini belli esaslar içinde yürütmeleri gerekmektedir.

Bu anlayışla hazırlanan rehberin faydalı olacağına inanıyorum.

Metin EMİROĞLU

Milli Eğitim Gençlik Ve Spor Bakanı

İ Ç İ N D E K İ L E R

	Sayfa
I. Beslenme ile ilgili genel bilgiler	9
II. Yeterli ve dengen' beslenme için besinlerin seçimi	9
III. Okullarda beslenme servisinin yönetimi ve örgütlenmesi.....	11
1. Mutfak ve yemekhanenin planlanması	11
2. Yiyeceklerin satın alınması... ..	12
3. Yiyeceklerin depolanması.....	12
4. Yiyeceklerin hazırlanması	12
5. Yiyeceklerin pişirilmesi.....	12
6. Yemeğin servisi.....	13
7. Artıkların kaldırılması,	13
(a) Bulaşıkların yıkanması.	
(b) Çöplerin toplanması.	
8. Sanitasyon ve Emniyetin Sağlanması.....	13
9. Büro İşleri.....	15
IV. Yemek plânlama kuralları	16
V. Yemek listesi hazırlama,	16

EKLER : 1. Tablolar (1, 2, 3, 4, 5, 6.)

2. Aylara göre 3 öğün yemek listesi örnekleri

3. Yatılı ve Pansiyonlu Okullarda mutfak ve yemekhanenin denetlenmesinde yararlanılacak Sağlık ve Güvenlik Önlemleri.

KAYNAKLAR:

I. BESLENME İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

İnsan Sağlığı Dünya Sağlık Örgütüncü " Sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, aynı zamanda beden, ruhen ve sosyal yönden tam iyilik hali" olarak tanımlanır. Sağlam doğma şansına sahip bireylerin sağlığının devamı, yeterli ve dengeli beslenme imkânlarına bağlıdır.

BESLENME: Büyüme ve gelişmenin sağlanması, hayatın sürdürülmesi, sağlığın korunması için besin unsurlarının sindirim sistemi yoluyla vücuda alınmasıdır.

OKUL ÇAĞINDA BESLENMENİN ÖNEMİ:

Çocukluk ve gençlik çağında hızlı büyüme - gelişme ve artmış fizik ve fizyolojik aktiviteye paralel olarak her türlü besin ihtiyacının da artması doğaldır. Çocuklarımızın ve gençlerimizin sağlığının sürdürülmesi ve başarılı bir öğrenme için artan bu ihtiyaç, yeterli ve dengeli bir beslenme programı ile karşılanmalıdır.

Sağlıklı bir beslenme için, besin maddeleri vücudumuzun yapısına, çalışma durumuna uygun günlük harcamayı karşılayacak miktar ve çeşitte, temiz olarak alınmalıdır.

Kişi günlük harcadığı enerji miktarının altında besleniyorsa yetersiz beslenme, gıdaların tek yönlü alınmasına da dengesiz beslenme denir.

Kansızlık, büyüme ve gelişme gerilikleri, basit guatr, vitamin eksiklikleri (Pellegra, Beriberi, Skorbit, Raşitizm gibi) doğrudan beslenme yetersizliği hastalıklarıdır. Ayrıca beslenme bozukluğu çocukluk çağında sık görülen enfeksiyon hastalıklarının vücuda yerleşmesini ve ilerlemesini kolaylaştırıcı bir faktördür.

İnsan hayatının sağlıklı olarak sürdürülmesi için sağlıklı beslenmeye, diğer bir deyişle besin öğelerine ihtiyaç vardır. Uygun bir beslenme plânını çizip, uygulayabilmek için bu konuda her kademedeki çalışanlarca besinlerimiz hakkında kısaca bazı bilgiler bilinmelidir.

Besin öğeleri 6 grupta toplanabilir.

1. Proteinler
2. Yağlar
3. Karbonhidratlar
4. Madenler (Demir, Bakır, Çinko.....)
5. Vitaminler (A, B,C, D, E.....)
6. Su

Beslenme programında gerekli olan çeşit ve miktarda besinler bulunmalıdır. Çünkü; her gruptaki besin maddelerinin vücutta ayrı ayrı görevleri vardır. Bir besin maddesi, diğerinin işini yapamaz. Bu sebeple; hepsinden yeterince alınmalıdır.

Tablo 1 de her yaş grubunda besin öğeleri için tüketilmesi gerekli günlük miktarlar verilmiştir.

II. YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İÇİN BESİNLERİN SEÇİMİ

Vücudumuzun ihtiyacı olan enerji, protein, vitamin ve madenlerin kaynağı yiyecek ve içeceklerdir. Yiyecek ve içeceklerimiz ihtiva ettikleri besin öğelerinin tür ve miktarları yönünden farklıdırlar. Örneğin; Yiyeceklerimizin bazdan enerji, bazıları protein, bazdan ise vitamin yönünden zengindirler. Yiyecekler vücudumuza sağladıkları yarar bakımından beş grupta incelenirler.

1. GRUP : Et, yumurta, tavuk, balık, kuru baklagiller, yağlı tohumlar.

Her türlü büyükbaş, küçükbaş hayvan, kümes hayvanları, balık, fasulye, nohut, börülce, mercimek, susam, fındık, fıstık ve yumurta bu gruba girer.

Bu grup yiyecekler protein, demir ve B vitamininden zengindirler. Hergün bu yiyeceklerin birindem ya da birkaçının karışımından iki porsiyon yenilmelidir. (Bir adet yumurta, 3 adet ızgara köfte veya pizolaj bir kepçe baklagil yemeği, bir orta boy balık, 1 kepçe et yemeği bir porsiyondur.)

2. GRUP . Süt ve Türevleri:

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, bu gruba girerler. Kalsiyum, protein, A, B vitaminlerinden zengindirler. Bu gruptan hergün bir kibrit kutusu kadar peynir ve bir bardak süt ya da yoğurt yenilmelidir.

3. GRUP : Sebze ve meyveler

Yeşil yapraklılar, turunçgiller, çilek, domates, şeftali, patates bu gruba girerler.

A, B, C, E, K vitamini, demir ve kalsiyumdan zengindirler. Bu gruptaki yiyeceklerin bir kaçından günde çiğ ya da pişmiş olarak 3 - 4 porsiyon yenilmelidir. (Bir orta boy elma, portakal, şeftali, armut, bir kepçe sebze yemeği, 100 gr. üzüm, kiraz, 1 — 1,5 kepçe komposto içinde 4 — 5 adet meyve bir porsiyondur.)

4. GRUP : Tahıllar ve türevleri

Ekmek, pirinç ve bulgur pilâvı ile tahıllardan yapılan börek, çörekler bu gruba girerler. Karbonhidrat ve B vitamininden zengin olup, zayıf protein kaynağıdır. Gündü çocuk için üç dilim ekmek ve 1/2 - 2 porsiyon makarna veya pilâv yeterlidir. (1 kepçe makarna, pilâv, 2 kesim orta boy tepsi böreği, 4—5 sigara böreği bir porsiyondur.)

5. GRUP : Yağlar ve tatlılar:

Sıvı, katı bitkisel ve hayvansal yağlar (tereyağı, ayçiçeği, mısırözü, zeytinyağı vs.) ile şekerli maddeler (reçel, bal, pekmez vs.) bu gruba girerler. Bu yiyecekler enerji sağlarlar. Özellikle tahin helva demir ve proteinden, pekmez demirden zengindir. Bu gruptan günde 1-2 silme yemek kaşığı yağ ve yine aynı miktarda şekerli yiyecek alınması yeterlidir. Besin değeri yüksek olan tatlılar tercih edilmelidir. 4 ve 5. gruptaki yiyeceklerin günlük miktarları aktivite arttıkça artırılmalıdır.

Sağlıklı beslenme için besinlerin seçiminde; bu beş grup yiyecekten yaş, cins, fizyolojik durum, sağlık durumu ve fiziki aktivite gözönüne alınarak belirli oranlarda alınmasına dikkat edilmelidir.

Ayrıca, her gruptaki yiyeceklerin imkânlarımıza uygun olanım seçerek mevsimine göre en ekonomik ve yeterli, dengeli bir plân çizilmelidir.

Her yaş ve cinsteki bireylerin besin gruplarından günde almaları gereken miktarlar Tablo 3 de, okul çağı çocukların ağırlık ve boy standartları Tablo 2 de gösterilmiştir.

III. OKULLARDA BESLENME SERVİSİNİN YÖNETİMİ VE ÖRGÜTLENMESİ

Okul beslenme servisinin görevi; öğrencilerin yaş, cins, fiziksel aktivitelerine ve beslenme kurallarına uygun besinlerin seçimini, yiyeceklerin besin değerini yitirmeden, bireylerin lezzet anlayışına uygun olarak **hazırlanmasını** ve ekonomik, temiz, eğitici bir yemek servisini sağlamaktır.

Bu görevin yürütülmesinde aşağıda sıralanmış olan işlemlerin dikkatlice yapılması ve yöneticiler tarafından kurallara uyulup uyulmadığının bilinçli bir şekilde denetlenmesi gereklidir.

1. Mutfak ve yemekhanenin planlanması,
2. Yiyeceklerin satın alınması.
3. Yiyeceklerin depolanması.
4. Yiyeceklerin hazırlanması.
5. Yiyeceklerin pişirilmesi.
6. Yiyeceklerin servisi.
7. Artıkların kaldırılması,
 - a. Bulaşıkların yıkanması.
 - b. Çöplerin toplanması.
8. Sanitasyon ve emniyetin sağlanması.
9. Büro işleri.

1. MUTFAK VE YEMEKHANENİN PLANLANMASI

Mutfak besinlerin satın alındığı, depolandığı, hazırlandığı, pişirildiği ve servisinin yapıldığı, artıkların kaldırıldığı yerdir.

Satın alma için yiyecekleri getiren araçların yanaşacağı bir platform ve kalite kontrolü için aydınlık bir oda gereklidir. Satın alınan besin maddeleri için bir kuru, bir de soğuk depoya ihtiyaç vardır. Et, sebze, pastaların hazırlanması ve pişirme için 4 ayrı bölüm bulunmalıdır. Servis için de ayrıca yiyeceklerin konacağı ve dağıtılacağı banko gereklidir. Yemekhaneden gelen ve mutfakta meydana gelen bulaşıkların yıkanması için iki ayrı bulaşık yıkama sahası olmalıdır. Mutfağın duvarları ve tavanı aydınlık kolay temizlenebilir olmalı, mümkünse duvarlar tüm olarak (en az iki metre) fayansla kaplanmalı, diğer kısımlar plastik ya da yağlı boya ile boyanmalıdır. Taban için mozayik veya karo taşı kullanılmalı ve kirli sıvıların akabileceği şekilde meyilli olmalı, bu kısımlara suların kanalizasyona verilebilmesi için ızgaralar konulmalıdır. Havalandırma (ısıtma, soğutma, nemin kontrolü, temizleme ve hava akımının sağlanması) ve kokunun bina içine yayılmasını önlemek için davlumbaz, pencere ve aspiratörlerle ısının ve dumanın uzaklaştırılması sağlanmalıdır. Mutfak ısısının yazın 18 C°. kışın 22 C° de tutulması gereklidir. Mutfakta her bölümde çalışma tezgahları olmalı, üzerleri çelik ya da mermerle kaplanmalı, yükseklik 70-80 cm., genişlik 75 cm. olmalıdır.

Mutfak mümkün olduğu kadar gün ışığı ile aydınlatılmalıdır. Aydınlatma m² ye 50 vatt olmalıdır. Işık düzeni kişilerin gölgelerinin yaptıkları işin üzerine düşmeyecek şekilde olmalıdır.

Ayrıca, yönetici odası, tuvalet, duş gibi personel sayısına bağlı olarak ayrı sahalar gereklidir.

Yemekhane aydınlık ve uygun ısıda olmalı bir kişiye 1,5 - 2 m² yer ayrılmalıdır. Yemek masaları arasındaki uzaklık 120.- 150 cm. olmalıdır.

Bu planlama yapılırken yemek servisinin şekli, servis yapılacak kişi sayısı, öğün sayısı, hazırlamada kullanılacak araçlar ve kurulum bütçesi dikkate alınmalıdır.

2. YİYECEKLERİN SATIN ALINMASI

Yiyeceğin satın alınmasından önce yemek yiyecek grubun sayısı, yemek listesi ve yemek tarifeleri belirlenmiş olmalıdır. Belirlenen miktar satın alma için anlaşılan kuruma bildirilmeli ve uygun zamanda teslim alınmalıdır. Teslim almada yiyeceğin kalitesi bir komisyon tarafından kontrol edilmeli, bu kontrolde Gıda Tüzüğü ve Standartlar Enstitüsü yayınlarından faydalanılmalıdır.

3. YİYECEKLERİN DEPOLANMASI

Yiyecekler uzun ya da kısa süre dayanma özelliklerine göre depolanır. Uzun süre dayananlar kuru depoda, kısa süre dayananlar soğuk depolarda saklanmalıdır.

Tahıllar, kurubaklagiller, şekerler, baharat, kuru meyve, yağ, kuru soğan, sarımsak, turşu, salça, reçel, marmelat gibi yiyecekler kuru depoda, tereyağ, peynir, yumurta, süt, yoğurt, et, balık, tavuk, taze sebze ve meyveler soğuk depolarda, ekme günlük olarak alınarak özel ekme kutusu veya naylon torbalarda saklanmalıdır.

Kuru Depoların Özellikleri

1. Çok iyi hava akımı sağlanmalıdır.
2. Isı 20 C° yi geçmemelidir.
3. Yiyecekler gruplar halinde raf veya kutulara konulup, etiketlenmelidir.
4. Raflar yerden en az 20 cm. yüksek olmalıdır.
5. Haşere kontrolü yapılmalıdır.

Soğuk Depoların Özellikleri

1. Isı kontrolü iyi yapılmalıdır. (Etler 0 - 2 C° de, süt, yoğurt 4 ~ C° de, sebze ve meyveler 10 C° de, yağlar 2— 4 C° saklanmalıdır. Eğer bir tek ticari buzdolabı kullanılıyorsa ısı 1- 2 C° olmalıdır. Günde en az 2 kere ısı kontrolü yapılmalıdır.)

2. Temiz tutulmalıdır.

Her iki çeşit depolama yapıldıktan sonra giriş ve çıkış tarihi ve miktar kaydı tutulup, günlük ihtiyaçların çıkışının yapılması gerekir.

4. YİYECEKLERİN HAZIRLANMASI

Yiyecekler pişirileceği gün depodan alınır, hazırlama bölümüne getirilir. Personel yetersiz ise etin ve sebzelerin bir gün önce hazırlanması gerekebilir. Bu durumda et hazırlanır, soğuk depoya konur. Sebzeler yıkanır, kökleri alındıktan sonra naylon torbalarla soğuk depoya konulur. Doğranan sebze bekletilmez. Hazırlamada etler kemiklerinden ayrılır, sebzeler yıkanır, doğranır, meyveler kasalarından çıkarılır yıkanır, konserve sacla, yağ, peynir kutuları açılır.

5. YEMEĞİN PİŞİRİLMESİ

Hazırlanan yiyecekler standart tarifeler yardımı ile, sebzeler sıcak ve az suya atılarak pişirilmelidir. Pişirme esnasında yeşil sebzeler hariç kapak tekrar tekrar açılıp kapanmaz. Gereksiz enerji harcamasını önlemek için haşlama tipi pişirmede yemek kaynama noktasına gelince ateş azaltılmalıdır. Yiyeceklerin besin değerinin korunması, enerji tasarrufu için pişirmede düdüklü tencere, çelik tencere tercih edilmelidir.

6. YEMEKLERİN SERVİSİ

Yemeğin yeter miktarda, uygun servis kabında ve uygun yöntemle servisi önemlidir. Servis türü için araç, gereç ve kişi sayısına göre karar verilmelidir. En uygun servis şekli kişinin kendi kendine, bölmeli servis tepsileriyle yapılanıdır. Okulda görevli kişi tarafından kalite kontrolü yapıldıktan sonra yemekler servise çıkarılır. Servis tartım yoluyla veya ölçülü kepeçlerle olur. Tabaklar fazla doldurularak yemeklerin israf edilmesi önlenmelidir.

7. ARTIKLARIN KALDIRILMASI

- (a) Bulaşıkların yıkanması,
- (b) Çöplerin toplanması.

(a) Bulaşıkların yıkanması : Mutfak içinde ve yemek servisinden sonra meydana gelen bulaşıklar 2 ayn sahada sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır. Bulaşıkların mikropardan arındırılması için su sıcaklığı 75 C° üzerinde olmalıdır. Bunun sağlanması için bulaşık makinaları gereklidir. Makinası olmayan kurumlarda su sıcaklığı 45 - 50 C° olmalı ve bulaşıklar yıkandıktan sonra milyonda 50 - 100 kısım klorlu su içinde 2 dakika bekletilmeli ya da kaplar yıkandıktan sonra kaynatılmalıdır. Su sıcaklığından etkilenmemeleri için bulaşık yıkayanlar eldiven giymelidirler.

Bulaşık yıkanırken şu sıraya uyulmalıdır:

- a. Kaplardaki artıkları sıyırma
- b. Sıcak sabunlu su ile yıkama (Deterjan kullanılıyorsa sıvı deterjan tercih edilmelidir.)
- c. Durulama (Deterjan kullanılıyorsa durulamaya özellikle dikkat edilmeli, kaplar iyice çalkalanmalıdır.)
- d. Sterilizasyon (Klorlu suda bekletme ya da kaynatma)
- e. Kurulama
- f. Depolama

(b) Çöplerin toplanması : Çöp bidonları ya da öğütücüler ile olur. Çöp bidonları paslanmaz çelikten ve kapaklı olmak, dolduğu anda boşaltılmalı, her boşaltmadan sonra sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır. Çöp bidonlarına çöp atmadan önce varsa yeterli hacimde naylon torbalar geçirilerek, bidonların temizliği sağlanabilir. Bu torbalar ağzı bağlanarak atılır ve çöpün yayılması önlenir.

Bütün bu işlemler bittikten sonra da mutfağın temizliği yapılmalıdır.

8. SANİTASYON VE EMNİYETİN SAĞLANMASI

Yiyecek ve yemekler iyi korunmaz ve uygun koşullarda saklanmazsa sağlığı bozan mikropların çoğalması için iyi bir ortam oluştururlar. Bu mikroplu yiyeceklerin yenmesiyle çeşitli enfeksiyon hastalıklardan ve zehirlenmeler ortaya çıkar. Bu sebeple; toplu beslenme yapılan kurumlarda temizlik ve sağlık kurallarına uyulmadığı durumlarda, kitle halinde besin zehirlenmeleri ortaya çıkar.

Bu besin zehirlenmelerinin sebepleri şöyle sıralanabilir.

- a. Yemeği hazırlayan ve sunan personelin hastalıklı bulunması ve hijyen kurallarına yeterince uyulmaması ile yemeklerin bulaşık hale gelmesi,
- b. Haşerelemlerle yemeklerin bulaşık hale gelmesi,
- c. Yemeklerin önceden hazırlanmasından ötürü, uygun olmayan bekletme biçimi ve süresinin bakteriyel bulaşma ve çoğalma için elverişli ortam yaratması,

d. Yemek yenilen tabak ve tepsilerin bardak veya sürahilerin temizlenmesinde ve kurulanmasında

yeterince özen gösterilmemesi sonucu, bunlara çeşitli yollarla bulaşan mikropların değişik kişilere ulaşması,

e. Besinlerin depolanmasında gerekli ilkelere uyulmaması sonucu besinlerin niteliklerinin bozulması gibi.

Bu tür hastalıklar salmonella, streptokok, stafilokok gibi mikropların yol açtıkları zehirlenme ve enfeksiyonlar ile parazit enfeksiyonlarıdır.

Okullarımızda yemek yiyen öğrencilerimize değerli besinlerden yeterli miktarda, doğru seçilmiş ve lezzetli yemekler sunmak kadar sanitasyon kurallarına uyulması ve bu durumun yöneticilerce denetlenmesi de önemlidir.

Sanitasyon genel anlamı ile sağlıklı temizlik demektir. Toplu beslenme yapılan okullarımız için bu kurallar yemek hazırlamanın tüm aşamalarında aşağıda sıralanmıştır.

Satın Alma İle İlgili Önlemler :

1. Sütler, pastörize veya sterilize olarak satın alınmalıdır.
2. Etler, varsa devlet kuruluşundan damgalanmış olarak alınmalıdır.
3. Kabuğu çatlamış lekeli yumurtalar alınmamalıdır.
4. Üzerinde etiketi olmayan, bombeli konserveler alınmamalıdır.
5. Ambalajsız ve etiketi olmayan yiyecekler satın alınmamalıdır.

Depolama İle İlgili Önlemler :

1. Depoların ısı dereceleri kontrol edilmeli,
2. Sık sık temizlenmeli,
3. Kullanılmayan yiyecekler hemen depolanmalı, bozulabilen yiyecekler soğuk depolarda saklanmalıdır.
4. Artan yiyecekler yayvan ve derinliği en fazla 10 cm. olan kaplara konulmalı, soğuk depoda ısının derhal ısı derecesi düşürülüp soğutulmalı ve artık yemekler 2 günden fazla bekletilmemelidir.
5. Okullar yazın tatile gireceği için depolarda yiyecek maddesi kalmayacak şekilde tüketilmelidir.

Hazırlama, Pişirme ve Servise Ait Önlemler :

Isı kontrolü çok önemlidir. Özellikle mikroorganizmalar proteinli yiyeceklerde kolay üredikleri için et, yumurta, süt pişirildikten en fazla 30 dakika sonra servis edilmeli, bekletilmesi gerekiyorsa 60 C° ısıda tutulmalıdır. Serviste özellikle servis araçları (kevgir, kepçe gibi) kullanılmalı, elle servis yapılmamalıdır. Pişirildikten sonra elle parçalanması gereken yiyecekler için bir kişi ayrılmalı, ellerinin temizliğine dikkat edilmeli ve servise çok yakın bir zamanda bu işlem yapılmalıdır. Yiyecekler parçalandıktan sonra tekrar haşlama suyuna atılırsa pişirme daha sağlıklı olur. Yemekler servise yakın bir saatte ve belli miktarda servise çıkarılmalı, bittikçe yenisi yerine getirilmeli, servis sırasında uzun süre bekletilmemelidir.

Yemekhanenin taban temizliği her gün muntazam olarak yapıp, yaz mevsiminde pencerelere tel gerilmeli, kapılar dışa açılmalı ve kendi kendine kapanmalıdır.

Araçlarla İlgili önlemler:

Araçlar yere, duvara temizliğin kolay yapılabileceği şekilde yerleştirilip, yanına kullanma ve bakım tarifeleri yazılmalıdır.

Personel İle İlgili önlemler :

Gıda zehirlenmelerinin çoğu çalışan personelin yanlış temizlik alışkanlığından ileri gelmektedir. Bu yüzden personelin sağlığı ve temizliği çok önemlidir. Personelin yılda bir defa sağlık kontrolü yapılmalı, akciğer filmi çekilmeli ve herhangi bir hastalık anında hemen doktora gönderilmeli, personelin en az 3 ayda bir gaita kültürleri alınmalıdır. Erkeklerin başlarına kep, kadınların ise file takmaları sağlanmalıdır, İş için ayrı üniforma giymeli, üniformalar temiz olmalıdır. Yemek pişirmede kullanılan bezlerin sık sık değiştirilmesi gerekli olup, eğer çamaşırhane yoksa, bu iş için bir kazan ayrılmalıdır. Personele zaman zaman temizlik ve mikrop bilgisi verilmeli, personel için mutfak dışında tuvalet ayrılmalı, yeterli miktarda sabun ve havlu konulmalıdır. Pişirme bölümündeki lavabolarda el, yüz ve ağız yıkamaları önlenmelidir.

Personele yapılması gereken uyanlar şunlardır:

1. Soğuk algınlığına yakalanırsanız veya herhangi bir yaralanmada idarecinize haber veriniz.
2. Yiyecek servisi yaparken elinizi, yüzünüze ve saçınıza sürmeyiniz.
3. Yemekleri tadarken ayn bir kaşık veya çatal kullanıp, daha sonra yıkayınız.
4. Tabakları kenarından, bardakları altından, kaşık, çatal, bıçağı saplarından tutunuz.
5. Yiyecekleri servis araçları ile (kevgir, kepçe gibi) servis yapınız.
6. İş bitiminde iş yerini temizleyiniz.
7. Temiz üniforma giyip, başlarınıza kep veya file takınız.
8. Tırnaklarınızı kısa ve temiz tutunuz.
 9. İşe başlamadan önce ellerinizi sabunla iyice yıkayınız.
 10. Mutfakta sigara içmeyiniz.

Personele hatırlatıcı olması bakımından bu kuralların bazdan panolara yazılarak duvarlara asılabilir.

Haşere Kontrolü :

Mutfak temiz tutulup, çatlaklar kapatılmalıdır. Hamamböcekleri için musluk, boru kenarları, sıklıkla temizlenip ilaçlanmalı, fareler için ilaçlı yiyecekler veya kapan kullanılmalı, kara sinekler için pencereler tellerle kapatılıp, çöp bidonları her gün sabunlu su ile yıkanıp, kapakları kapatılmalıdır. İlaçlama yapılırken kaplar ve yiyecekler dolaplara konulmalıdır.

Sanitasyon kurallarının uygulanması için personele zaman zaman eğitim yapılmalı, öte yandan yöneticiler tarafından kurallara uyulup uyulmadığı belirli aralıklarla kontrol edilmelidir. Bu konuda yardımcı olmak üzere bir talimatname ekte verilmiştir.

Ayrıca, personel kazalardan korunma ve ilk yardım konusunda da eğitilmeli, mutfakta ilk yardım malzemesi ile yangın söndürücüler bulundurulmalıdır.

9. BÜRO İŞLERİ

Yemek hazırlamada işlerin düzenli yürütülmesi için bazı büro işlerine gerek vardır. Bunun için;

- a. Maliyet kontrolü yapılmalı,
- b. Personel için iş tanımı, iş çizelgesi düzenlenmeli,
- c. Personelin haftalık ve yıllık izinleri düzenlenmelidir.

IV. YEMEK PLANLAMA KURALLARI

Okullarda başarılı bir beslenme programı iyi hazırlanmış bir yemek listesi ile olur. Bu sebeple; **yemek** listesi hazırlanırken yemek plânlamaya etki eden faktörlerin bilinmesi gereklidir. Servis yapılacak **grubun yaş**, cins, aktivite ve yemek alışkanlıkları bilinmelidir. Bunun için zaman zaman anketler yapıp, artıklar **gözden** geçirilmelidir. Yemek hazırlama ve servis sırasında araç ve gereç durumu, mutfak plâni, mutfak personelinin sayısı, yeteneği, bilgisi, bütçe durumu, servis tipi ve genelde iklim, mevsimler (soğuk — sıcak), coğrafi özellikler (bölgede yetişen yiyecekler) de bilinmeli ve plânlamada göz önünde bulundurulmalıdır.

V. YEMEK LİSTESİ HAZIRLAMA

Yemek listeleri aylık, yıllık, en az 8 günlük hazırlanır. Listeler hazırlanırken, yemek yiyecek grubun sayı ve özelliklerine göre yeterli miktar ve çeşitte yiyeceğin verilmesi için hesaplama ve yemek gruplarından seçme yapılır.

Öğle ve akşam yemeklerinde servis özelliklerine göre aşağıda belirtilen 3 grupta toplanan yiyeceklerin her birinden seçilerek 3 kap yemek verilmelidir.

Birinci Grup Yemekler	İkinci Grup Yemekler	Üçüncü Grup Yemekler
a. Et yemekleri	a. Çorbalar	a. Meyveler
b. Köfteler	b. Pilâvlar	b. Salatalar
c. Etlı sebze yemekleri	c. Makarnalar	c. Kompostolar
d. Etlı kuru baklagiller	d. Börekler	d. Tatlılar
e. Etlı dolma ve sarmalar	e. Zeytinyağlı yemekler	a. Sütlü tatlılar b
	a. Zeytinyağlı sebze yemekleri	Hamur' tadılan
	b. Zeytinyağlı sarma, dolmalar	c. Helvalar
	c. Plâkiler (Barbunya, fasulye)	d. Meyveli tatlılar
		e. Diğerleri (Cacık, yoğurt, piyaz gibi)

Ayrıca, yiyeceklerin renk, kıvam, tat ve şekil uyumuna dikkat etmek gerekir. Yiyecekler değişik renklerde, farklı kıvamlarda olmalı, ayn ayrı tatlardaki yiyecekler bir arada olmamalıdır. Yemeklerin şekillerinin güzel olması gereklidir. Bu şekilde artıkların azaltılması mümkün olacaktır.

3. Grup yiyeceklerin servisinde;

- 1.Etlı sebze yemekleri ve etli dolmalar yanına zeytinyağlı sebze yemekleri veya sarmalar verilmemeli.
2. Etlı dolma, sarma ile makarna, pilâv verilmemeli,
3. Pilâv, makarna, börek yanına tatlı verilmemeli,
4. Zeytinyağlı sebze yanına salata verilmemelidir.
5. Balık verildiğinde her ikisi de 3. grup olmasına rağmen salata ve tatlı verilebilir/

6. İmkânlar elverdiğince çorbalar akşam, baklagiller öğlen yemeklerinde verilmelidir.

7. Öğrenciler için yemek çeşidine göre günde 500 gr. a kağar ekmeğ verilebilir.

Mümkünse, kahvaltıda her gün peynir, yumurta, reçel, yağ, zeytinden en az iki tanesi verilmelidir. İçecek olarak süt, çay, meyve suyu verilebilir. Süt ve yumurta en az haftada 2 defa verilmelidir. Monotonluk-tan kaçınmak için peynir, zeytin,% reçelin çeşitleri kullanılmalıdır.

Yemek listesi yapımında okullara yardımcı olmak amacıyla 3 kap yemek örnekleri Tablo 4 de, kahvaltıda kullanılacak yiyeceklerin miktar ve enerji değerleri Tablo 5 de, öğlen ve akşam yemeklerinin enerji ve besin değerleri Tablo 6 da verilmiştir.

Ayrıca, yatılı okullarda kullanılacak, mevsimlerde bulunan yiyeceklere göre plânlanmış bir **yıllık** yemek listesi verilmiştir. Bu liste, koşullarına uygun okullar tarafından kullanılabilir. Eğer okulların kendilerinin yemek listesi yapmaları gerekirse, örneklere ve belirtilen kurallara uygun yemek listeleri hazırlanmalıdır.

TABLO -1

TÜRKİYE İÇİN ÖNERİLEN GÜNLÜK ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ TÜKETİM STANDARTLARI(Orta Derecede Fiziksel Çalışma Yapanlar İçin)

YAŞ(YIL)	Enerji (kal.)	Protein (Gr.)	Kalsiyum(mg)	Demir (mg.)	Vitamin A (mcg)	Aktivite (I U)	Vitamin B ₁ (mg)	Vitamin B ₂ (mg)	Niasin (mg)	C.Vit. (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
20-39 K	2200	55	500	22	1500	5000	0,9	1,2	14,0	70

TABLO II - OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARININ STANDART AĞIRLIK ÖLÇÜLERİ

YAŞ	ERKEK	KIZ
	(Kg)	(Kg)
6	20.5 - 16.5	20.5 - 16.5
7	22.5 - 18.1	22.6 - 18.1
8	24.7-19.8	24.8-21.8
9	27.2-21.8	27.3-21.8
10	29.9 - 23.9	30.0 - 24.0
11	32.9-26.3	33.0-24.6
12	36.2-29.0	36.3-29.1
13	38.5-30.9	39.5-31.6
14	43.0 - 34.4	45.5 - 36.3

OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARININ STANDART BOY ÖLÇÜLERİ

YAŞ	ERKEK	KIZ
	(Cm.)	(Cm.)
6	119-107.0	118-106.0
7	124-111.5	123-111.0
8	129-116.0	128-115.5
9	134-120.5	133-120.0
10	138-124.0	138-124.0
11	144-129.5	146-131.5
12	149-134.0	151-136.0
13	154-138.5	155-139.5
14	159-143.0	158-142.0

TABLO - 3 ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİNİ KARŞILAYACAK GÜNLÜK YİYECEK MİKTARLARI

-	ÇOCUKLAR				GENÇ ERKEK			GENÇ KIZ			YETİŞKİN ERKEK	YETİŞKİN KIZ
	0-1 YAŞ	1-3 YAŞ	4-6 YAŞ	7-9 YAŞ	10-12 YAŞ	13-15 YAŞ	16-19 YAŞ	10-12 YAŞ	12-15 YAŞ	16-19 YAŞ	20-39 YAŞ	20-39 YAŞ
BESİN GRUPLARI												
1. GRUP : Et, yumurta kurubaklagiller TOPLAM (gr)	80	110	120	130	130	155	155	115	155	150	150	150
2. GRUP: Süt ve türevleri Süt olarak TOPLAM (gr)	800	600	500	500	500	500	500	500	500	450	400	400
3. GRUP :Sebze ve meyve TOPLAM (gr)	150	250	300	350	400	400	400	500	500	500	500	500
4. GRUP: Tahıllar Ekmek, Büsküvi (gr) Makarna, Pirinç, Bulgur TOPLAM (gr)	20 20	50 40	100 50	200 60	250 65	400 100	500 140	250 60	300 80	250 80	400 120	250 75
5. GRUP: Yağlar, Şekerler Yağlar TOPLAM (gr) Yağlı Tohum (gr) Tatlılar TOPLAM (gr)	10 0 40	15 10 50	20 10 50	30 10 50	50 10 60	60 10 70	70 20 80	40 10 50	50 10 60	40 10 50	60 10 60	40 10 50

TABLO 4 : YATILI BÖLGE OKULLARINDA HAZIRLANABİLECEK YEMEKLER

I. KAP YEMEKLER

a. Et Yemekleri

Fırında tavuk Şehriydi
güveç Fırında koyun
Patlıcan kebab Rosto et
(patates tava) Söğüş et
(patates tava) Tas kebabı
Bahçevan kebab Fırın köfte
Kadınbudu köfte Çiftlik
köfte Rulo köfte Terbiyeli
köfte Balık

b. Etli Sebze Yemekleri

Kıymalı taze fasulye
Kıymalı ıspanak
Kıymalı kapuska
Kıymalı karnıbahar
Kıymalı patates Türlü
(yaz, kış) Kıymalı
bamya Konserve türlü
Konserve fasulye
Kıymalı semizotu
Karnıyarık Kıymalı
bezelye Patlıcan
musakka Kabak kalye
Biber dolma Lahana
sarma Yaprak sarma

c. Kuru baklagil ve yumurtalı yemekler

Kuru fasulye
Kuru nohut
Mercimek
Börülce
Sebzeli yumurta
Çılbır
Omlet

II. KAP YEMEKLER

a. Çorbalar

Pirinç çorba Domates
çorba Şehriye çorba
Mercimek çorba Patates
ezme çorba Yayla çorba
Sebze çorba (yaz - kış)
Düğün çorba Un çorba
Bezelye unu çorba
Mercimek unu çorba

b. Tahıllı Yemekler

Pirinç pilavı Şehriydi
pirinç pilavı Buhara
pilavı İç Pilav Bulgur
pilavı Soslu makarna
Peynirli makarna Fırın
makarna Serpme börek
Tepsi böreği Talaş
böreği

c. Etli sebze yemekleri

Pırasa
Taze fasulye
Kereviz
Bakla
İmam bayıldı
Kabak bayıldı
Havuç kızartma
Yaprak sarma
Biber dolma
Barbunya pilaki
Lahana sarma
Fasulye pilaki

3.KAP YEMEKLER

a. Salatalar

Marul salata
Kıvırcık salata
Domates salata
Karışık salata
Havuç salata
Lahana salata
Cacık
Patates salata
Piyaz

b. Kompostolar

Elma komposto
Şeftali komposto
Vişne komposto
Taze kayısı komposto
Kuru erik komposto
Kuru üzüm komposto
Ayva komposto

c. Tatlılar

Tel kadayıf
Hurma tatlısı
İrmik helva
Sütlaç
Tahin helva
Meyveli pelte
Kabak tatlısı
Revani Aşure

d. Meyveler (Her türlü)

TABLO - 5

KAHVALTIDA KULLANILAN YİYECEKLER –
MİKTARLARI VE BUNLARIN ENERJİ VE BESİN
ÖĞELERİ DEĞERLERİ

YİYECEKLER	Porsiyon (gr)	Kalori	Protein (gr)	Yağ (gr)	Kalsiyum (gr)	Demir (mg)	A. Vit. (I. ü)	Vit. B1 (mg)	Vit. B2 (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
j 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

**TABLO-6 TOPLU BESLENME YAPILAN KURUMLARDA KULLANILABİLEN YEMEKLERİN
PORSİYONLARININ ENERJİ VE BESİN DEĞERLERİ**

	Porsiyon Ağırlığı gr-	Enerji Kalori K.kal	Prot. gr.	Yağ gr-	Kals. mg.	Demir mg.	A.vit. I. U.	Vit B1 mg.	Vit.B ₂ mg.	Niassin mg.	Vit.C C.vit 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
Izgara 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
Şehriyeli 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	0,2	2,1	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
Etlî 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 türlü	250	238	10,2	11,7	71,8	2,9	3184	0,2	0,1	3,0	22,4
Yaz türlü	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
Yumurtalı 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. Taze 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. Kapuska	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
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

**TABLO 6'İN DEVAMI TOPLU BESLENME YAPILAN KURUMLARDA KULLANILABİLEN YEMEKLERİN
PORSİYONLARININ ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ DEĞERLERİ**

	Porsiyon Ağırlığı gr.	Enerji,					Demir mg.	A. vit. I. U.	Vit.B ₁ mg.	Vit.B ₂ mg.	Niasin mg.	Vit.C C. vit mg.
		Kalori K.Kal.	Prot. ' gr.	Yağ gr.	Kals. mg.							
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	0,7	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	
Pirinç 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 çorba	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 çorbası (yaz)	210	92	1,1	6,3	16,6	0,7	597	0,1	0,0	0,6	18,1	
Sebze çorbası (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	0,0	0,7	0,8	
Bezelye 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 çorba	200	184	2,8	11,5	6,5	0,5	200	0,1	0,0	0,5	0,0	
Zeytinyağlı Sebze Yemekleri:												
İmam bayıldı	150	194	2,1	14,6	45,0	1,6	452	0,1	0,1	0,9	18,3	
Yoğ. Karnabahar kızartma	140	248	9,0	14,8	201,6	1,6	302	0,2	0,4	0,9	81,3	
Yoğ. hav. kızartma	150	267	7,8	15,0	205,6	1,7	12252	0,2	0,3	1,0	7,3	
Kabak bayıldı	150	147	1,5	9,5	39,0	1,2	834	0,1	1,1	1,1	33,3	
Zeytinyağlı kereviz	230	165	2,2	10,7	72,5	2,2	2167	0,1	0,1	1,1	20,0	
Zeytinyağlı taze fasulye	200	177	3,5	10,4	90,7	2,5	2252	0,1	0,2	1,2	33,0	
Zeytinyağlı pırasa	200	225	3,4	11,2	86,2	2,1	3123	0,1	0,1	0,9	24,6	
Zeytinyağlı biber dolma	150	265	4,6	12,0	27,1	1,7	1004	0,1'	0,1	1,0	88,8	
Zeytinyağlı bakla (yoğ.)	200	266	11,3	13,2	191,6	1,8	4937	0,5	0,5	2,7	46,5	
Zeytinyağlı yaprak sarma	100	268	4,7	12,2	135,2	2,0	2455	0,1	0,1	0,9	42,1	
Zeytinyağlı barbunya	230	328	13,3	11,0	93,3	3,8	1639	0,2	0,1	1,7	10,0	
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	
Hurma tatlısı	130	413	5,4	9,3	15,5	1,0	257	0,1	0,0	0,6	0,0	
Salatalar :												
Kır. Lahana 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	
Kıvrıcık 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 6'İN DEVAMI TOPLU BESLENME YAPILAN KURUMLARDA KULLANILABİLEN YEMEKLERİN PORSİYONLARININ ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ DEĞERLERİ

	Porsiyon Ağırlığı	Enerji, Kalori K.kal.	Prot. gr.	Yağ gr.	Kals. mg.	Demir mg.	A.vit. I.U.	Vit.Bj mg.	Vit.B ₂ mg.	Niasin mg.	Vit.C C.vit. mg.
Kompostolar :											
Kuru kayısı kompostosu	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 :											
mayısı	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	9,1	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
Üzüm	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
Portaka	200	69	1,1	0,3	47,6	1,0	168	0,1	0,0	0,3	82,6
Şeftali	200	63	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	—

OCAK AYI YEMEK LİSTESİ			
GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
1	Siyah Zeytin Reçel, Yağ Süt, Ekmek	Etli Nohut Pirinç Pilavı Mandalina, Ekmek	Domates Çorba Kadınbudu Köfte Patates Salatan, Ekmek
2	Beyaz Peynir Kesil Zeytin Çay, Ekmek	Fırın Köfte Zeytinyağlı Puasa Tahin Helva, Ekmek	Kıymalı Karnıbahar Soslu Makarna Yoğurt, Ekmek
3	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etli Konserve Bamyaya Bulgur Pilavı Portakal, Ekmek	Mercimek Çorba Çiftlik Köfte Muhallebi, Ekmek
4	Kaşar Peyniri Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etli Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık, Ekmek	Terbiyeli Köfte Fırın Makarna Salata, Ekmek
5	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Bahçevan Kebab Peynirli Tepsi Böreği, Ayva Kompostosu, Ekmek	Şehriye Çorba Etli. Türlü (Kış) İrmik Helva, Ekmek
6	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay. Ekmek	İzmir Köfte Soslu Makarna Mandalina, Ekmek	Kıymalı Ispanak Talaş »Böreği Yoğurt, Ekmek
7	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Patates Barbunya Pilaki Erik Kompostosu, Ekmek	Fırında Koyun Yoğurtlu Havuç Kızartma, Aşura, Ekmek
8	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etli Nohut Şehriydi Pirinç Pilavı, Portakal, Ekmek	Un Çorbası Kadınbudu Köfte Salata, Ekmek
9	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Salçalı Köfte Zeytinyağlı Puasa Sütlaç, Ekmek	Düğün Çorbası Etli Lahana Sarması Kabak Tatlısı, Ekmek
10	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Fırın Tavuk tç Pilav Salata, Ekmek	Şehriye Çorba Kıymalı Karnıbahar Mandalina, Ekmek
11	Kaşar Peyniri Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Konserve, Taze Fasulye, Peynirli Börek, Elma Kompostosu, Ekmek	Etli Kapuska Bulgur Pilavı Portakal, Ekmek
12	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Çiftlik Köfte Soslu Makarna Yoğurt, Ekmek	Yayla Çorba Yumurtalı Ispanak Tulumba Tatlısı, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
13	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Salata, Ekmek	Sebze Çorba Kıymalı Patates Muhallebi, Ekmek
14	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Türlü (Kış) Bulgur Pilavı Erik Komposto, Ekmek	Tas Kebabı Kuskus Pilavı Portakal, Ekmek
15	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kıymalı Pırasa Peynirli Tepsi Böreği, Elma, Ekmek	İzmir Köfte Barbunya Pilaki Tahin Helva, Ekmek
16	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Çiftlik Köfte Soslu Makarna Salata, Ekmek	Etlı Kuru Bamya Pirinç Pilavı Üzüm Hoşafı, Ekmek
17	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Fırın Koyun Yoğurtlu Kamıbahar Kızartma, Aşure, Ekmek	Etlı Kapuska Fırın Makarna Mandalina, Ekmek
18	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Şehriye Çorba Tavuklu Pilav Salata, Ekmek	Düğün Çorba Etlı Yaprak Sarma Kabak Tatlısı, Ekmek
19	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Fırın Köfte Fasulye Pilakı Elma, Ekmek	Mercimek Çorba Etlı Türlü (Konserve) İrmik Helva, Ekmek
20	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Patates Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek	Tas Kebabı Serpme Börek Kayısı Hoşafı, Ekmek
21	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin	Etlı Bezelye (Konserve), Pirinç Pilavı, Portakal, Ekmek	Yoğurtlu Kamıbahar Kızartma Tel Kadayıf, Ekmek
22	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Terbiyeli Köfte Zeytinyağlı Yaprak Sarma, Elma, Ekmek	Yumurtalı Ispanak Fırın Makarna, Üzüm Hoşafı, Ekmek
23	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Ayran, Ekmek	-Domates Çorba Çiftlik Köfte Patates Salata, Ekmek
24	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Bahçevan Kebabı Peynirli Tepsi Böreği, Kayısı Komposto, Ekmek	Yayla Çorba Etlı Taze Fasulye (Konserve) Tahin Helva, Ekmek

25	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	İzmir Köfte Soslu Makarna Mandalina, Ekmek	Kıymak Ispanak Kuskus Pilavı Yoğurt, Ekmek
GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
26	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Fırın Tavuk tç Pilav Salata, Ekmek	Mercimek Çorba Etli Lahana Sarma, Kabak Tatlısı, Ekmek
27	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Salçalı Köfte Peynirli Tepsi Böreği, Ayva Komposto, Ekmek	Sebze Çorba Şehriydi Güveç Salata, Ekmek
28	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Tas Kebabı Soslu Makarna Portakal, Ekmek	Düğün Çorba Kıymalı Patates Hanım Göbeği, Ekmek
29	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Fırın Koyun Barbunya Pilaki Salata, Ekmek	Kıymalı Ispanak Pirinç Pilavı Elma, Ekmek
30	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Elli Nohut Bulgur Yoğurt, Ekmek	Un Çorban Fam Köfte Salata, Ekmek
31	Yamaçta Yağ, Reçel Çty, Ekmek	Etil Kam Bamya Serpme Börek Erik Hoşafı, Ekmek	Domates Çorba Kadınbudu Köfte Patates Salata, Ekmek

ŞUBAT AYI YEMEK LİSTESİ			
GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
1	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etli Bezelye Pirinç Pilavı Mandalina, Ekmek	İzmir Köfte Zeytinyağlı Pırasa Revani, Ekmek
2	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etli Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek	Yayla Çorba Haşlama Et Portakal, Ekmek
3	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Çiftlik Köfte Soslu Makarna Elma Komposto, Ekmek	Terbiyeli Köfte Zeytinyağlı Yaprak Sorma Tahin Helva, Ekmek
4	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Karnı bahar Pirinç Pilavı Mandalina, Ekmek	Sebze Çorba Şehriye Güveç Muhallebi, Ekmek
5	Kaşar Peynir Siyah Zeytin SÜT, Ekmek	Tas Kebabı Peynirli Makam Salata, Ekmek	Kıymalı Ispanak Kuksuk Pilavı Yoğurt, Ekmek
6	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	İzmir Köfte Barbunya Pilaki Hanım Göbeği, Ekmek	Domates Çorba Kıymalı Yumurta Portakal, Ekmek
7	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Mercimek Çorba Tepsi Köfte Salata, Ekmek	Terbiyeli Köfte Fırın Makarna Kayısı Komposto, Ekmek
8	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Bahçevan Kebabı Peynirli Tepsi Böreği Elma, Ekmek	Etli Türlü (Kış) Bulgur Pilavı Yoğurt , Ekmek
9	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etli Nohut Pirinç Pilavı Portakal, Ekmek	Düğün Çorba Yumurtalı Ispanak İrmik Helva, Ekmek
10	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Şehriye Çorba Finn Tavuk (Patatesli) Salata, Ekmek	Un Çorbası Etli Lahana Sarma Aşure, Ekmek
11	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Salçah Köfte Peynirli Makama Elma, Ekmek	Kıymalı Patates Pirinç Pilavı Üzüm Hoşafı, Ekmek
12	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Finn Koyun Yoğurtlu Havuç Kızartma Mandalina, Ekmek	Kıymalı Ispanak Kuskus Pilavı Muhallebi, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
13	Siyah Zeytin Yağ. Reçel Süt, Ekmek	Tepsi Köfte Zeytinyağlı Pırasa; Salata. Ekmek	Domates Çorba Etlı Barbunya Tulumba Tatlısı, Ekmek
14	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay. Ekmek	Etlı Kuru Bamyա Pirinç Pilavı Elma. Ekmek	izmir Köfte Fasulye Pilaki Muhallebi, Ekmek
15	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Kadınbudu Köfte Zeytinyağlı Kereviz Portakal. Ekmek	Mercimek Çorba Etlı Türlü (Konserve) Tahin Helva, Ekmek
16	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay. Ekmek	Çiftlik Köfte Bulgur Pilavı Salata. Ekmek	Şehriye Çorba Omlet Kabak Tatlısı, Ekmek
17	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Fınn Tavuk İç Pilav Cacık. Ekmek	Kıymalı Ispanak Soslu Makarna Elma, Ekmek
18	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay. Ekmek	Etlı Bezelye Peynirli Tepsi Böreği Ayran, Ekmek	Düğün Çorba Kıymalı Karnıbahar Tulumba Tatlısı, Ekmek
19	Kaşar Peyniri Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Bahçevan Kebabı Kuskus Pilavı Elma. Ekmek	Terbiyeli Kereviz Soslu Makarna Kabak Tatlısı, Ekmek
20	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kıymalı Patates Zeytinyağlı Pırasa Kayısı Komposto, Ekmek	Sebze Çorba Haşlama Et Piyaz, Ekmek
21	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay. Ekmek	Etlı Kuru Bamyա Bulgur Pilavı Portakal, Ekmek	İzmir Köfte Zeytinyağlı Yaprak Sarma Sütlaç. Ekmek
22	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Domates Çorba Şehriydi Güveç Salata. Ekmek	Etlı Taze Fasulye (Konserve) Talaş Böreği Elma Komposto, Ekmek

23	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Pırasa Peynırlı Makarna Mandalına, Ekmek	Şehriye Çorba Omlet Aşure, Ekmek
24	Yeşil Zeytin Yağ. Reçel Süt, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Kıymalı Ispanak Serpme Börek Portakal, Ekmek
25	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Türlü (Kış) Şehriydi Pirinç Pilavı Revani, Ekmek	Fırın Köfte Yoğurtlu Havuç Kızartma Elma, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
26	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Süt, Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilavı Cacık, Ekmek	Şehriye Çorba Kıymalı Yumurta İrmik Helva, Ekmek
27	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Bahçevan Kebabı Kuskus Pilavı Mandalına, Ekmek	Terbiyeli Kereviz Talaş Böreği Üzüm Hoşafı. Ekmek
28	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Nohut Pirinç Pilavı Yoğurt, Ekmek	Sebze Çorba Fırın Köfte Patates Salata, Ekmek

MART AYI YEMEK LİSTESİ

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
1	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etlı Kuru Bamyalı Peynırlı Makarna Hanım Göbeği, Ekmek	Fırın Köfte Zeytinyağlı Pırasalı Elma, Ekmek
2	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Kapuska Serpme Börek Erik Hoşafı, Ekmek	Düğün Çorba Yoğurtlu Etlı Sarma Kabak Tatlısı, Ekmek
3	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Bahçevan Kebabı Şehriydi Pilav Portakal, Ekmek	Mercimek Çorba Kıymalı Yumurta Revani, Ekmek
4	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Şehriye Çorba Tavuklu Pilav Salata, Ekmek	Etlı Türlü (Kış) Kuskus Pilavı Kayısı Hoşafı, Ekmek
5	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	İzmir Köfte Havuç Kızarmta (Yoğurtlu) Mandalina, Ekmek	Kıymalı Ispanak Fırın Makarna Yoğurt, Ekmek
6	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kıymalı Patates Zeytinyağlı Barbunya Pilaki Salata, Ekmek	Un Çorbası Tas Kebabı Elma, Ekmek
7	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Fırın Köfte Ispanaklı Tepsi Böreği Üzüm Hoşafı Ekmek	Kıymalı Karbahar Soslu Makarna Yoğurt, Ekmek
8	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Terbiyeli Köfte Zeytinyağlı Pırasalı İrmik Helva, Ekmek
9	Kaşar Peyniri Yağ, Reçel	Fırın Koyun Peynırlı Tepsi Böreği	Domates Çorba Çiftlik Köfte

	Çay, Ekmek	Mandalina, Ekmek	Patates Salata, Ekmek
10	Yeşil Zeytin	Etlı Bezelye	Salçalı Köfte
	Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kuskus Pilavı Tahin Helva, Ekmek	Soslu Makarna Portakal, Ekmek
11	Beyaz Peynir	Yeşil Mercimek Yemeği	Etlı Türlü (Yaz)
	Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Pirinç Pilavı Tulumba Tatlısı, Ekmek	Serpme Börek Yoğurt, Ekmek
12	Kaşar Peynir	Terbiyeli Kereviz	Düğün Çorba
	Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Peynirli Makarna Elma, Ekmek	Kıymalı Patates Salata, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
13	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Nohut Pirinç Pilavı Kayısı Hoşafı, Ekmek	Şehriye Çorba Etlı Kapuska İrmik Helva, Ekmek
14	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Karnıbahar Soslu Makarna Yoğurt, Ekmek	Domates Çorba Çiftlik Köfte Portakal, Ekmek
15	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilav Cacık, Ekmek	İzmir Köfte Zeytinyağlı Pırasa Elma, Ekmek
16	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Bahçevan Kebabı Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Sebze Çorba Etlı Barbunya Revani, Ekmek
17	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kıymalı Ispanak Talaş Böreği Erik Hoşafı, Ekmek	Tas Kebabı Peynirli Makarna Mandalina, Ekmek
18	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Taze Fasulye (Konserve) Pirinç Pilavı Ayran, Ekmek	Haşlama Et Soslu Makarna Salata, Ekmek
19	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Mercimek Çorba Etlı Lahana Sarma Muhallebi, Ekmek	Fırın Köfte Fasulye Pilaki Elma, Ekmek
20	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Türlü (Kıış) Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Kadınbudu Köfte Havuç Kızartma (Yoğurtlu) Hanım Göbeği, Ekmek
21	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Pırasa Fırın Makama Üzüm Hoşafı, Ekmek	Şehriye Çorba Yumurtalı Ispanak Portakal, Ekmek
22	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Düğün Çorba Kıymalı Patates Salata, Ekmek	İzmir Köfte Ispanaklı Tepsi Böreği Aşure, Ekmek
23	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Terbiyeli Köfte Yoğurtlu Karnıbahar Kızartma, Elma, Ekmek	Etlı Bezelye Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek
24	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kıymalı Ispanak Talaş Böreği Kayısı Komposto, Ekmek	Un Çorba Tepsi Köfte Piyaz, Ekmek
25	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Çiftlik Köfte Peynirli Makama Salata, Ekmek	Haşlama Et Kuskus Pilavı Portakal, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
26	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilav Yoğurt, Ekmek	Etlı Kuru Bamya Serpme Börek Üzüm Hoşafı, Ekmek
27	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Nohut Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Salçalı Köfte Zeytinyağlı Pırasa Mandalina Ekmek
28	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Bezelye Fırın Makarna Cacık, Ekmek	Domates Çorba Etlı Lahana Sarma Aşure, Ekmek
29	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Bahçevan Kebabı Talaş Böreği Salata, Ekmek	Pirinç Çorba Etlı Türlü (Yaz) Revani, Ekmek
30	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kadınbudu Köfte Fasulye Pilaki Elma, Ekmek	Sebze Çorba Şehriyeli Güveç Muhallebi, Ekmek
31	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Çiftlik Köfte Soslu Makarna Salata, Ekmek	Etlı Semizotu Serpme Börek Portakal, Ekmek

NİSAN AYI YEMEK LİSTESİ

GÜN	SABAH	OGLE	AKŞAM
	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Patates Bulgur Pilavı Kayısı Hoşafı. Ekmek	Domates Çorba Kıymalı Yumurta İrmik Helva, Ekmek
	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	İzmir Köfte Zeytinyağlı Pırasa Salata. Ekmek	Şehriye Çorba Tas Kebabı Portakal, Ekmek
	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay. Ekmek	Etlı Türlü (Yaz.) Kuskus Pilavı Ayran, Ekmek	Terbiyeli Köfte Peynirli Makarna Elma, Ekmek
	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı İspanak Talaş Böreği Üzüm Hoşafı, Ekmek	Terbiyeli Kereviz Pirinç Pilavı Tahin Helva, Ekmek
	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kadınbudu Köfte Zeytinyağlı Bakla Portakal .Ekmek	Sebze Çorba Şehriyeli Güveç Salata, Ekmek
	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, ekmek	Etlı Bamya Şehriyeli Pirinç Pilavı Cacık, Ekmek	Bahçevan Kebap İspanaklı Tepsi Böreği Elma, Ekmek
	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Domates Çorba Etlı Yaprak Sarma Kadayıf, Ekmek	İzmir Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Salata, Ekmek
	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Semizotu Serpme Börek Yoğurt. Ekmek	Fırın Koyun Soslu Makarna Portakal, Ekmek
	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Nohut Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Mercimek Çorba Kıymalı Patates Hanım Göbeği, Ekmek
10	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Çiftlik Köfte Fırın Makarna Cacık, Ekmek	Un,Çorbası Etlı' Bezelye Elma, Ekmek
11	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilav Erik Hoşafı, Ekmek	Salçah Köfte Zeytinyağlı Pırasa Lokma Tatlısı, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
13	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Rosto et/ Patates püre Fasulye Pilaki Elma, Ekmek	Bahçevan Kebap Peynirli Tepsi Böreği Cacık, Ekmek
14	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Domates Çorba Şehriyen' Güveç Salata, Ekmek	Kıymalı Semizotu Bulgur Pilavı Üzüm Hoşafı, Ekmek
15	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Tas Kebabı Soslu Makarna Elma, Ekmek	Mercimek Çorba Kıymalı Patates Salata, Ekmek
16	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Rulo Köfte/Patates Püre, Zeytinyağlı Bakla Portakal, Ekmek	Etlı Bamyası Pirinç Pilavı Ayran, Ekmek
17	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Un Çorbası Kıymalı Ispanak Aşure, Ekmek	Çiftlik Köfte Kuskus Pilavı Salata, Ekmek
18	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Nohut Pirinç Pilavı Cacık, Ekmek	Rosto Et Serpme Börek Malta eriği, Ekmek
19	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Bezelye Soslu Makarna Portakal, Ekmek	Pirinç Çorba Haşlama Et Piyaz, Ekmek
20	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Yumurtalı Ispanak Kuskus Pilavı Tahin Helva, Ekmek	Sebze Çorba Salçalı Köfte Elma, Ekmek
21	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Yoğurt, Ekmek	Terbiyeli Köfte Finn Makarna Erik Hoşafı, Ekmek
22	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Un Çorbası Etlı Yaprak Sarma Elma, Ekmek	Kadınbudu Köfte Fasulye Pilaki Muhallebi, Ekmek
23	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Bamyası Bulgur Pilavı Malta Eriği, Ekmek	Sebze Çorba Kıymalı Patates İrmik Helva, Ekmek
24	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Finn Tavuk İç Pilavı Salata, Ekmek	Etlı Semizotu Serpme Börek Yoğurt, Ekmek
25	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Tas Kebabı Peynirli Makarna Portakal, Ekmek	Mercimek Çorba Çiftlik Köfte Patates Salata, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
26	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etli Nohut Pirinç Pilavı Elma, Ekmek	Domates Çorba Şehriydi Giiveç Lokma Tatlısı, Ekmek
27	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etli Türlü (Yaz). Kuskus Pilavı Cacık, Ekmek	Fınn Köfte Zeytinyağlı Bakla Malta Eriği, Ekmek
28	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etli Bezelye Fınn Makama Üzüm Hoşafı, Ekmek	Bahçevan Kebap Ispanaklı Tepsi Böreği Salata. Ekmek
29	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Patates Ezme Çorba Rulo Köfte Piyaz, Ekmek	Etli Taze Fasulye Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek
30	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kadınbudu Köfte Zeytinyağlı Yaprak Sarma Tahin Helva, Ekmek	Sebze Çorba İzmir Köfte Elma, Ekmek

MAYIS AYI YEMEK LİSTESİ

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
	Beyaz Peynir, Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Fınn Tavuk İç Pilav Cacık, Ekmek	Düğün Çorba Kabak Kalye Malta Eriği, Ekmek
	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Patates Zeytinyağlı Burbunya Pilaki Elma, Ekmek	Etli Bamya Peynirli Tepsi Böreği Salata, Ekmek
	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Rosto et/Patates püre Zeytinyağlı Bakla Üzüm Hoşafı, Ekmek	Salçalı Köfte Fınn Makarna Lokma Tatlısı, Ekmek
	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Un Çorbası Kabak Dolma (Etli) Yoğurt Ekmek	Etli Bezelye Pirinç Pilavı Salata, Ekmek
	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Fınn Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Revani, Ekmek	Sebze Çorba Kadımbudu Köfte Piyaz, Ekmek
	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Bahçevan Kebap Peynirli Tepsi Böreği Salata, Ekmek	Etli Semizotu Soslu Makarna Yoğurt-, Ekmek
	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Mercimek Çorba Yaprak Sarma İrmik Helva, Ekmek	Kabak Kalye Bulgur Pilavı Çilek, Ekmek
	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Domates Çorba Şehriydi Güveç Salata, Ekmek	Terbiyeli Köfte Havuç Kızartma (Yoğurtlu) Erik Hoşafı, Ekmek
	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Düğün Çorba Kıymalı Patates Elma, Ekmek	Tas Kebap Serpme Börek Cacık, Ekmek
10	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Çiftlik Köfte Kuskus Pilavı Erik, Ekmek	Etli Taze Fasulye Talaş Böreği Salata, Ekmek
11	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etli Bezelye Pirinç Pilavı Tahin Helva, Ekmek	İzmir Köfte Pirinçli Ispanak Yoğurt, Ekmek
12	Yumurta Yağ. Reçel Çay, Ekmek	Fınn Tavuk İç Pilav Salata, Ekmek	Etli Türlü (Yaz) Peynirli Makarna Üzüm Hoşafı, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Rosto Et/ Patates Püre Zeytinyağlı Bakla Tulumba Tatlısı, Ekmek	Salçalı Köfte Serpme Börek Salata, Ekmek
	Yeşil, Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etli Semizotu Kuskus Pilavı Kırmızı Erik, Ekmek	Şehriye Çorba Kadınbudu Köfte Patates Salata, Ekmek
	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etli Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Ayran, Ekmek	Kıymalı Patates Soslu Makarna Salata, Ekmek
	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Bahçevan Kebap Talaş Böreği Çilek, Ekmek	Mercimek Çorba Fınn Köfte Revani, Ekmek
	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Edi Pirinç Pilavı Barbunya Pilaki Salata, Ekmek	İzmir Köfte Peynirli Makarna Erik Komposto, Ekmek
	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etli Taze Fasulye Pirinç Pilavı Malta Eriği, Ekmek	Domates Çorba Şehriyeli Güveç Hanım Göbeği, Ekmek
	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etli Nohut Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek	Yayla Çorba Kabak Kalye Çilek Komposto, Ekmek
	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Menemen Kıymalı Tepsi Böreği İrmik Helva, Ekmek	Terbiyeli Köfte Yoğurtlu Kabak Biber Kızartma Kırmızı Erik, Ekmek
	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etli Patates Barbunya Pilaki Salata, Ekmek	Tas Kebap Soslu Makarna Lokma Tatlısı, Ekmek
	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Şehriye Çorba Tavuklu Pilav Cacık, Ekmek	Kabak Dolma Talaş Böreği Salata, Ekmek
	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etli Semizotu Peynirli Makarna Çilek, Ekmek	Etli Bamya Bulgur Pilavı Ayran, Ekmek
	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kıymalı Bezelye Pirinç Pilavı Kayısı Komposto, Ekmek	Mercimek Çorba Izgara Köfte Patates Salata, Ekmek
	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etli Taze Fasulye Serpme Börek Salata, Ekmek	Kıymalı Yumurta Soslu Makarna Erik, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
26	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Fırın Tavuk tavuk iç Pilav Cacık, Ekmek	Terbiyeli Köfte Soslu Kabak Kızartma Lokma Tatlısı, Ekmek
27	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Tas Kebabı Fırın Makarna Çilek, Ekmek	Etlı Barbunya Pırınç Pilavı Ayran, Ekmek
28	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Domates Çorba Şehriyeli Güveç Salata, Ekmek	Haşlama Et Peynirli Tepsi Böreği, Erik, Ekmek
29	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Semizotu Kuskus Pilavı Yoğurt, Ekmek	İzmir Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Revani, Ekmek
30	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Rosto / Patates Püre Kabak Bayıldı Elma Komposto, Ekmek	Etlı Mercimek Talaş Böreği Çilek, Ekmek

HAZİRAN AYI YEMEK LİSTESİ

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Kıymalı Patates Soslu Makarna Kiraz, Ekmek	Fırın Köfte Barbunya Pilaki Salata, Ekmek
	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek,	Bahçevan Kebap Yoğurtlu Kabak Kızartma Aşure, Ekmek	Etlı Bezelye Bulgur Pilavı Ayrarı, Ekmek
	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Türlü (Yaz) Şehriyeli Pirinç Pilavı Kayısı, Ekmek	Kabak Kalye Peynirli Tepsi Böreği Üzüm Hoşafı, Ekmek
	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Tas Kebabı Kuskus Pilavı Salata, Ekmek	Karnıyarık Peynirli Makarna Hurma Tatlısı, Ekmek
	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, ekmek	Kıymalı Semizotu Talaş Böreği Yoğurt, Ekmek	Sebze Çorba Çiftlik Kebabı Kiraz, Ekmek
	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kadınbudu Köfte Fasulye Pilaki Salata, Ekmek	Kıymalı Yunurta Zeytinyağlı Taze Fasulye İrmik Helva, Ekmek
	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Kabak Dolma Soslu Makarna Yoğurt, Ekmek	Patlıcan Musakka Bulgur Pilavı Malta Eriği, Ekmek
	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilav Salata, Ekmek	Haşlama Et Zeytinyağlı Bakla Lokma Tatlısı, Ekmek
	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Nohut Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek	Sebze Çorba Fırın Köfte Çilek, Ekmek
	Yeşil zeytin Yağ, <i>reçel</i> Süt, Ekmek	Kıymalı Patates Fırın Makarna Salata, Ekmek	Etlı Bezelye Pirinç Pilavı Erik Komposto, Ekmek
	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Şehriyeli Güveç İmam Bayıldı Ayrarı, Ekmek	Mercimek Çorba Çiftlik Köfte Patates Salata, Ekmek
	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Terbiyeli Köfte Talaş Böreği Salata, Ekmek	Etlı Türlü Kuskus Pilavı Kiraz, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
13	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etli Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Revani, Ekmek	Fınn Koyun Peynirli Makarna Salata, Ekmek
14	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Un Çorbası Menemen Aşure, Ekmek	Etli Taze Barbunya Peynirli Tepsi Böreği Kayısı, Ekmek
15	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etli Semizotu Kuskus Pilavı Yoğurt, Ekmek	Etli Bamya Pirinç Pilavı İrmik Helva, Ekmek
16	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Karnıyarık Talaş Böreği Çilek, Ekmek	Kıymalı Patates Soslu Makarna Salata, Ekmek
17	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kuru Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Telkadayıf, Ekmek	Domates Çorba Etli Biber Dolma Kiraz, Ekmek
18	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kabak Kalye Fırın Makarna Kayısı Komposto, Ekmek	Tas Kebap Soslu Patlıcak - Biber Kızartma Muhallebi, Ekmek
19	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etli Bezelye Pirinç Pilavı Salata, Ekmek	Yayla Çorba Çiftlik Köfte Patates Salata, Ekmek
20	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etli Türlü (Yaz) Bulgur Pilavı Hurma Tatlısı, Ekmek	Kıymalı Yumurta Peynirli Makarna Kayısı, Ekmek
21	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Patlıcan Musakka Serpme Börek Salata, Ekmek	Mercimek Çorba Etli Kabak Dolma Yoğurt, Ekmek
22	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Fırın Koyun Soslu Makarna Cacık, Ekmek	Etli Taze Barbunya Peynirli Tepsi Böreği Erik Komposto, Ekmek
23	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etli Semizotu Kuskus Pilavı İrmik Helva, Ekmek	Etli Bamya Pirinç Pilavı Kiraz, Ekmek
24	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Rosto/Patates Püre Fasulye Pilaki Salata, Ekmek	Düğün Çorba Etli Biber Dolma Tahin Helva, Ekmek
25	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kabak Kalye Peynirli Makarna Yoğurt, Ekmek	İzmir Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Çilek, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
26	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Bahçevan Kebap İmam Bayıldı Salata, Ekmek	Etli Türlü (Yaz) Bulgu? Pilavı Tulumba Tatlısı, Ekmek
27	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Fırın Tavuk iç Pilav Kayısı, Ekmek	Şehriye Çorba Kadınbudu Köfte Patates Salata, Ekmek
28	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etli Bezelye Bulgur Pilavı Erik Komposto, Ekmek	Çiftlik Köfte Peynirli Tepsi Böreği Salata, Ekmek
29	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etli Kabak Dolma Barbunya Pilaki Yoğurt, Ekmek	Un Çorbası Menemen Kiraz, Ekmek
30	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Karnıyarık Şehriyen' Pirinç Pilavı Karpuz, Ekmek	Tas Kebabı Yoğurtlu Kabak Kızartma Tel Kadayıf, Ekmek

EYLÜL AYI YEMEK LİSTESİ

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
1	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Rulo Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Salata, Ekmek	Sebze Çorba İzmir Köfte Üzüm, Ekmek
2	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kabak Kalye Soslu Makarna	Çiftlik Köfte Talaş Böreği Erik Hoşafı, Ekmek
3	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Cacık, Ekmek Kadınbudu Köfte Soslu	Etili Bamya Bulgur Pilavı Revani, Ekmek
4	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Patlıcan Kızartma Kavun, Ekmek Etili Semizotu	Domates Çorba Şehriyen' Güveç Salata, Ekmek
5	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kuskus Pilavı Karpuz, Ekmek Fırın Tavuk İç	Kabak Dolması Peynirli Makarna Üzüm, Ekmek
6	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Pilav Cacık, Ekmek Patlıcan Musakka	Mercimek Çorba Haşlama et Patates Salata, Ekmek
7	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Bulgur Pilavı Lokma Tatlısı, Ekmek Etili Taze Fasulye	Tas Kebabı Yoğurtlu Patlıcan Biber Kızartma Tel Kadayıf, Ekmek
8	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Fırın Makarna Salata, Ekmek Terbiyeli Köfte	Karnıyarık Pirinç Pilavı Salata, Ekmek
9	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Zeytinyağlı Biber Dolma Karpuz, Ekmek Rosto / Patates Püre	Yayla Çorba Çiftlik Köfte Sütlaç, Ekmek
10	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Barbunya Pilaki Kavun, Ekmek Etili Nohut	İzmir Köfte Soslu Kabak Kızartma Üzüm, Ekmek
11	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Bulgur Pilavı Yoğurt, Ekmek Kadınbudu Köfte	Etili Biber Dolma Peynirli Tepsi Böreği Salata, Ekmek
12	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	İmam Bayıldı Şeftali, Ekmek Fırın Koyun	Un Çorbası Etili Yaz Türüsü Karpuz, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
13	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etlı Bamyalı Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Taş Kebabı Soslu Karışık Kızartma (Patlıcan Biber) Hanım Göbeği, Ekmek
14	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Rulo Köfte Zeytinyağlı Yaprak Sarma Salata, Ekmek	Domates Çorba Şehriyeli Güveç Kavun, Ekmek
15	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt. Ekmek	Etlı Bezelye Pirinç Pilavı Vişne Komposto, Ekmek	Kıymalı Yumurta Fınn Makarna Salata, Ekmek
16	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Patlıcan Musakka Pirinç Pilavı Lokma Tatlısı, Ekmek	Düğün Çorba Haşlama Et Piyaz, Ekmek
17	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Taze Fasulye Soslu Makarna Üzüm Hoşafı, Ekmek	Terbiyeli Köfte Barbunya Pilaki Karpuz, Ekmek
18	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Rosto Serpme Börek Salata, Ekmek	Yayla Çorba Çiftlik Köfte Tahin Helva, Ekmek
19	Beyaz, Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Bahçevan Kebab Fırın Makarna Üzüm, Ekmek	* İzmir Köfte Kabak Kızartma Yoğurt, Ekmek
20	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık, Ekmek	Düğün Çorba Etlı Yaprak Sarma İrmik Helva, Ekmek
21	Beyaz Peynir Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Kadınbudu Köfte İmam Bayıldı Şeftali, Ekmek	Etlı Bamyalı Bulgur Pilavı Erik Hoşafı, Ekmek
22	^ Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilav Salata, Ekmek	Etlı Kabak Dolma Peynirli Makarna Yoğurt, Ekmek
23	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Patlıcan Musakka Bulgur Pilavı Karpuz, Ekmek	Fırın Koyun Zeytinyağlı Taze Fasulye Lokma Tatlısı, Ekmek
24	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Yaz Türüsü Pirinç Pilavı Vişne Komposto, Ekmek	Sebze Çorba Şehriyeli Güveç Üzüm, Ekmek
25	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Biber Dolma Fınn Makarna Salata, Ekmek	Bezelye Unu Çorbası Kıymalı Yumurta Kavun, Ekmek

GÜ N	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
26	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Barbunya Talaş Böreği Kayış Hoşafı, Ekmek	Salçalı Köfte Zeytinyağlı Biber Dolma Revani, Ekmek
27	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Düğün Çorba Haşlama Et Patates Salata, Ekmek	Taş Kebabı Soslu Karışık Kızartma Yoğurt, Ekmek
28	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilav Salata, Ekmek	İzmir Köfte Kuskus Pilavı Kavun, Ekmek
29	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kadımbudu Korte İmam Bayıldı Üzüm, Ekmek	Yayla Çorba Çiftlik Köfte Revani, Ekmek
30	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Rulo Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Salata, Ekmek	Menemen Finn Makarna Vişne Komposto

EKİM AYI YEMEK LİSTESİ

SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Türlü (Yaz) Pirinç Pilavı Kavun, Ekmek	Bahçevan Kebap Serpme Börek Cacık, Ekmek
Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kabak Kalye Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Fırın Köfte Barbunya Pilaki Armut, Ekmek
Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Nohut Kuskus Pilavı Üzüm, Ekmek	Terbiyeli Köfte Soslu Makarna Salata, Ekmek
Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Patlıcan Musakka Talaş Böreği Lokma Tatlısı, Ekmek	Domates Çorba Etlı Biber Dolma Yoğurt, Ekmek
Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Şehriye Çorba Tavuklu Pilav Salata, Ekmek	Fırın Koyun Zeytinyağlı Taze Fasulye Sütlaç, Ekmek
Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Patates Soslu Makama Kavun, Ekmek	İzmir Köfte Kuskus Pilavı Cacık, Ekmek
Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Salata, Ekmek	Yayla Çorba Çiftlik Köfte Hanım Göbeği, Ekmek
Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Kadımbudu Köfte İmam Bayıldı Üzüm, Ekmek	Bahçevan Kebap Soslu Makarna Cacık, Ekmek
Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Rulo Köfte Fasulye Pilaki Salata, Ekmek	Un Çorbası Menemen Lokma Tatlısı, Ekmek
Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Türlü (Yaz) Bulgur Pilavı Kavun, Ekmek	Fırın Köfte Kabak Bayıldı Erik Hoşafı, Ekmek
Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilav Salata, Ekmek	Şehriye Çorba Kıymalı Patates Üzüm, Ekmek
Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Rosto et/ Patates Püre Pirinçli Ispanak Yoğurt Ekmek	Domates Çorba Etlı Biber Dolma Muhallebi, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
13	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Karnıyarık Pirinç Pilavı Salata, Ekmek	Haşlama Et Zeytinyağlı Pırasa Armut, Ekmek
14	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Sebze Çorba Şehriyen' Güveç İrmik Helva, Ekmek	Etlı Bezelye Fmn Makarna Ayva Komposto, Ekmek
15	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Taze Fasulye Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek	İzmir Köfte Peynirli Tepsi Böreği Salata, Ekmek
16	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Patlıcan Musakka Şehriyeli Pirinç Pilavı Üzüm, Ekmek	Düğün Çorba Izgara Köfte Piyaz, Ekmek
17	Ziyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Biber Dolma Soslu Makarna Kavun, Ekmek	Mercimek Çorba Çiftlik Köfte Hanım Göbeği, Ekmek
18	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Fırın Koyun Barbunya Pilaki Salata, Ekmek	Terbiyeli Köfte İmam Bayıldı Sütlaç, Ekmek
19	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Tas Kebabı Peynirli Makarna Armut, Ekmek	Pirinç Çorba Salçalı Köfte Patates Salata, Ekmek
20	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay. Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilav Aşure. Ekmek	Etlı Türlü (Yaz) Bulgur Pilavı Ayva Komposto, Ekmek
21	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kadınbudu Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Salata, Ekmek	Bezelye Unu Çorba Kıymalı Yumurta Elma, Ekmek
22	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay. Ekmek	Sebze Çorba Kıymalı Patates & Tahin Helva, Ekmek	Kabak Kalye Talaş Böreği Yoğurt, Ekmek
23	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Patlıcan Musakka Pirinç Pilavı Armut, Ekmek	Düğün Çorba Izgara Köfte Piyaz, Ekmek
24	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Rosto Et Pirinçli Ispanak Üzüm, Ekmek	Un Çorba Menemen Lokma Tatlısı, Ekmek
25	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Çiftlik Köfte Kuskus Pilavı Kayısı Hoşafı, Ekmek	Etlı Bezelye Fırın Makarna Salata, Ekmek

SABAH

Yumurta
Yağ, Reçel
Çay, Ekmek
Kaşar Peynir
Siyah Zeytin
Çay, Ekmek
Yeşil Zeytin
Yağ, Reçel
Süt, Ekmek
Beyaz Peynir
Siyah Zeytin
Çay, Ekmek .
Kaşar Peynir
Yeşil Zeytin
Çay, Ekmek
Siyah Zeytin
Yağ, Reçel
Süt, Ekmek

ÖĞLE

Domates Çorba
Etili Biber Dolma
Hanım Göbeği, Ekmek
Rulo Köfte
Barbunya Pilaki
Kavun, Ekmek
Fırın Tavuk
İç Pilav
Salata, Ekmek
Karniyarık
Bulgur Pilavı
Cacık, Ekmek
Fırın Koyun
Zeytinyağlı Yaprak Sarma
Elma, Ekmek
Tas Kebap
Soslu Makarna
Salata, Ekmek

AKŞAM

İzmir Köfte
Soslu Patlıcan Biber Kızartma
Yoğurt, Ekmek
Etili Türlü
Serpme Börek
Ayva Komposto, Ekmek
Şehriye Çorba
Terbiyeli Köfte
Tulumba Tatlısı, Ekmek
Mercimek Çorba
Kıymalı Yumurta
Salata, Ekmek
Etili Taze Fasulye
Pirinç Pilavı
Üzüm Hoşafı, Ekmek
Salçalı Köfte
Fasulye Pilaki
Revani, Ekmek

KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
1	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kadınbudu Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Armut, Ekmek	Domates Çorba Etlı Yaprak Sarma Yoğurt, Ekmek
2	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Kıymalı Ispanak Fırın Makarna Kayısı Hoşafı, Ekmek	Sebze Çorba Şehriyeli Güveç Mandalina, Ekmek
3	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Nohut Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek	Çiftlik Köfte Serpme Börek Salata, Ekmek
4	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Bamya Peynirli Börek Ayva Komposto, Ekmek	Mercimek Çorba Tepsi Köfte Patates Salata, Ekmek
5	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Düğün Çorba Etlı Biber Dolma Tahin Helva, Ekmek	Haşlama Et Soslu Kabak Kızartma Yoğurt, Ekmek
6	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Terbiyeli Köfte Talaş Böreği Elma, Ekmek	Etlı Pırasa Peynirli Makarna Lokma Tatlısı, Ekmek
7	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Fırın Tavuk İç Pilav Salata, Ekmek	İzmir Köfte Barbunya Pilaki Mandalina, Ekmek
8	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Şehriyeli Çorba Etlı Kış Türüsü Armut, Ekmek	Domates Çorba Yumurtalı Ispanak Sütlaç, Ekmek
9	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Yoğurt, Ekmek	Patlıcan Musakka Pirinç Pilavı Elma, Ekmek
10	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Sebze Çorba Kıymalı Patates Hanım Göbeği, Ekmek	Kabak Dolma Peynirli Tepsi Böreği Ayva Komposto, Ekmek
11	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Bezelye Kuskus Pilavı Salata, Ekmek	Haşlama Et Fasulye Pilaki Kabak Tatlısı, Ekmek
12	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Düğün Çorba Etlı Lahana Sarma Yoğurt, Ekmek	Menemen Peynirli Makarna Mandalina, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
13	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Mercimek Talaş Böreği Salata, Ekmek	İzmir Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Muhallebi, Ekmek
14	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kıymalı İspanak Pirinç Pilavı Elma, Ekmek	Haşlama Et Havuç Kızartma Revani, Ekmek
15	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Şehriye Çorba Fırın Tavuk / Patatesli Salata, Ekmek	Etlı Bamyalı Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek
16	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etlı Nohut Şehriyeli Pirinç Pilavı Erik Hoşafı, Ekmek	Terbiyeli Köfte Zeytinyağlı Pırasa Mandalina, Ekmek
17	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Tas Kebab Peynirli Makarna Salata, Ekmek	Kıymalı Kamıbahar Serpme Börek Cacık, Ekmek
18	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Rosto Et Barbunya Pilaki Elma, Ekmek	Domates Çorba Şehriyeli Güveç Salata, Ekmek
19	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Türlü (Konserve) Pirinç Pilavı Yoğurt, Ekmek	Mercimek Çorba Yumurtalı İspanak Armut, Ekmek
20	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Hurma Tatlısı, Ekmek	Menemen Peynirli Makama Mandalina, Ekmek
21	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kabak Kalye Kuskus Pilavı Salata, Ekmek	Haşlama Et Havuç Kamıbahar Kızartı Ayva Komposto, Ekmek
22	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Bezelye Talaş Böreği Cacık, Ekmek	Kadınbudu Köfte Zeytinyağlı Pırasa Tahin Helva, Ekmek
23	Yumurta Yağı Reçel Çay, Ekmek	Fırın Koyun Soslu Makarna Salata, Ekmek	Etlı Kapuska Peynirli Tepsi Böreği Aşure, Ekmek
24	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	İzmir Köfte Buhara Pilavı Elma, Ekmek	Yayla Çorba Bahçevan Kebab Muhallebi, Ekmek
25	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Sebze Çorba Kıymalı Patates Salata, Ekmek	Kıymalı İspanak Serpme Börek Erik Hoşafı, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
26	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Haşlama Et Zeytinyağı Yaprak Sarma Tel Kadayıf, Ekmek	Terbiyeli Köfte Soslu Makarna Mandalina, Ekmek
27	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Çiftlik Köfte Kuskus Pilavı Elma, Ekmek	Etlü Türü (Kış) Talaş Böreği Cacık, Ekmek
28	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Düğün Çorba Etlü Biber Dolma Hanım Göbeği, Ekmek	Kıymalı Kamıbahar Peynirli Makarna Salata, Ekmek
29	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlü Bamya Pirinç Pilavı Yoğurt, Ekmek	Fırın Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Muhallebi, Ekmek
30	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etlü Nohut Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Un Çorba İzmir Köfte Piyaz, Ekmek

ARALIK AYI YEMEK LİSTESİ

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Fınn Tavuk İç Pilav Salata, Ekmek	Tas Kebabı Soslu Makarna Elma, Ekmek
	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kıymalı Pırasa Serpme Börek Aşure, Ekmek	Mercimek Çorba Bahçevan Kebap Kayısı Hoşafı, Ekmek
	Beyaz Peynir Siyah Zeytin	Rosto/ Patates Püre Yoğurtlu Havuç Kızartma	Etlü Türlü (Kış) Bulgur Pilavı
	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlü Bezelye Pirinç Pilavı Salata, Ekmek	Kadınbudu Köfte Zeytinyağlı Taze Fasulye Kabak Tatlısı, Ekmek
	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Terbiyeli Köfte Talaş Böreği Ayva Komposto, Ekmek	Kıymalı Ispanak Soslu Makarna Elma, Ekmek
	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlü Kapuska Serpme Börek Mandalina, Ekmek	Fırın Koyun Fasulye Pilaki İrmik Helva, Ekmek
	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Düğün Çorba Etlü Lahana Sarma Yoğurt, Ekmek	Bezelye Unu Çorba Fınn Köfte Patates Salata, Ekmek
	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlü Kuru Bamya Pirinç Pilavı Cacık, Ekmek	Kıymalı Karnıbahar Peynirli Tepsi Böreği Salata, Ekmek
	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlü Kuru Fasulye Bulgur Pilavı Lokma Tatlısı, Ekmek	İzmir Köfte Pirinçli Ispanak Elma, Ekmek
10	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Fınn Tavuk İç Pilav Salata, Ekmek	Şehriye Çorba Tas Kebap Mandalina, Ekmek
11	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Pırasa Soslu Makarna Kabak Tatlısı, Ekmek	Mercimek Çorba Bahçevan Kebap Muhallebi, Ekmek
12	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlü Türlü (Kış) Bulgur Pilavı Salata, Ekmek	Rulo Köfte Barbunya Pilaki Ayva Komposto, Ekmek

GÜN	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
13	Beyaz Peynir Yeşil, Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Bezelye Kuskus Pilavı Cacık, Ekmek	Yayla Çorba Izgara Köfte Piyaz, Ekmek
14	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Terbiyeli Köfte Serpme Börek Erik Hoşafı, Ekmek	Kıymalı Ispanak Soslu Makarna Tahin Helva, Ekmek
15	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Kapuska Buhara Pilavı Portakal, Ekmek	Fınn Koyun Zeytinyağlı Pırasa Sütlaç, Ekmek
16	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Bamyası Pirinç Pilavı Salata, Ekmek	Domates Çorba Fınn Köfte Patates Salata, Ekmek
17	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Nohut Bulgur Pilavı Elma, Ekmek	İzmir Köfte Ispanaklı Tepsi Böreği Ayva Komposto, Ekmek
18	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Rosto / Patates Püre Fınn Makarna Salata, Ekmek	Un Çorba Etlı Lahana Sarma Yoğurt, Ekmek
19	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Fınn Tavuk İç Pişav Elma, Ekmek	Şehriye Çorba Tas Kebabı Tulumba Tatlısı, Ekmek
20	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Kıymalı Patates Kuskus Pilavı Cacık, Ekmek	Mercimek Çorba Bahçevan Kebab Mandalina, Ekmek
21	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Etlı Türlü (Kış) Bulgur Pilavı İrmik Helva, Ekmek	Kadınbudu Köfte Barbunya Pilaki Salata, Ekmek
22	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Sebzeye Çorba Rulo Köfte Patates Salata, Ekmek	Etlı Bezelye Peynirli Tepsi Böreği Portakal, Ekmek
23	Yeşil Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Salçalı Köfte Soslu Makarna Erik Hoşafı, Ekmek	Haşlama Et Zeytinyağlı Yaprak Sarma Lokma Tatlısı, Ekmek
24	Beyaz Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Karnıbahar Buhara Pilavı Mandalina, Ekmek	Izgara Köfte Zeytinyağlı Pırasa Salata, Ekmek
25	Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Etlı Bamyası Bulgur Pilavı Tahin Helva, Ekmek	İzmir Köfte Serpme Börek Elma, Ekmek *

26	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Etlı Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Salata, Ekmek	Sebze Çorba Fırın Köfte Patates Salata, Ekmek
27	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Rosto / Patates Püre Pirinçli Ispanak Yoğurt, Ekmek	Etlı Taze Fasulye (Konserve) Bulgur Pilavı Mandalina, Ekmek
28	Kaşar Peynir Siyah Zeytin Çay, Ekmek	Terbiyeli Köfte Talaş Böreği Salata, Ekmek	Bezelye Unu Çorba Omlet Portakal, Ekmek
29	Siyah Zeytin Yağ, Reçel Süt, Ekmek	Kıymalı Pırasa Soslu Makarna Elma Komposto, Ekmek	Mercimek Çorba Bahçevan Kebap Lokma Tatlısı, Ekmek
30	Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Çay, Ekmek	Un Çorbası Rulo Köfte Piyaz, Ekmek	EÜi Türlü (Konserve) Bulgur Pilavı Cacık, Ekmek
31	Yumurta Yağ, Reçel Çay, Ekmek	Salçah Köfte Fınn Makarna Elma, Ekmek	Şehriye Çorba Fınn Tavul/Patates Kızartma Tel Kadayıf, Ekmek

YATILI VE PANSİYONLU OKULLARDA MUTFAK VE YEMEKHANENİN
DENETLENMESİNDE YARARLANILACAK SAĞLIK VE GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

MUTFAK

1. Satın alınan yiyeceklerin kontrolü için aydınlık bir oda :

Var Yok

2. Yiyeceklerin saklanması için soğuk ve kuru depo :

Var Yok

3. Depolar sağlık koşullarına :

Uygun Uygun Değil

(Kuru depoda ısı 20 C° geçmemeli, hava akımı sağlanmış olmalı, yiyecekler raflarda ve etiketli olmalı, haşerelerin girip üremesine uygun olmamalı, soğuk depoda hergün ısı kontrolü yapılmamalı, tektip dolapta ısı 1 - 2 C° olmalı, depolar temiz tutulmalı, yiyeceklerin giriş —çıkış tarih ve miktarlarının kaydı tutulmalıdır.)

4. Mutfak aydınlatması :

Yeterli Yetersiz

(Mümkün olduğunca güneş ışığı ile aydınlatılmalı, elektrik kullanılıyorsa m² başına 20 VVatt. Ocak başında olduğunca güneş m² ye 50 Watt olmalıdır.)

5. Mutfak Isısı :

Uygun Uygun Değil

(Isı kışın 18 C°, yazın 22 C° olmalıdır.)

6. Mutfak havalandırması :

Yeterli Yetersiz

(Duman, koku ve nemin yayılmaması için davlumbaz, pencere ve sessiz aspiratörlerle havalandırma yapılmalıdır.)

7. Mutfak tabanı :

Uygun Uygun Değil

(Mutfak tabanı karo taşı ve mozaik gibi yıkanabilir ve su geçirmez yapıda olmalıdır.)

8. Mutfak tabanında kirli suların toplanıp kanalizasyon ya da çukura iletilebileceği ızgaralar :

Var Yok

9. Mutfak duvarları:

Uygun

Uygun Değil

(Mutfak duvarları tüm olarak en az 2 m fayansla kaplanmış **üst kısmı yağlı boya** ya da **plastik boya** ile boyanmış olmalı, sıvada döküntü olmamalıdır.)

10. Mutfağın ayrı olarak yemek pişirme ve bulaşık yıkama bölümleri :

Var

Yok

11. Bulaşık yıkama bölümü :

Uygun

Uygun Değil

(Bulaşık yıkama kısmında artıkların sıyırılması, sıcak sabunlu su ile yıkama, durulama, sterilizasyon "kaynatma ya da klorlu suda bekletme " kurulama ve depolama sırasına uyulacak şekilde bir düzenleme yapılmış olmalıdır.)

12. Mutfakta klor ana eriyiği (% 1 lik klor solüsyonu) :

Var

Yok

(Mutfakta sebze ve meyvelerin yıkanması, yıkanan kapların sterilizasyonu için klorlu su kullanılmalıdır.)

13. Klorlu eriyik kaç gün önce hazırlanmıştır. Bu eriyiğin kullanılması biliniyor mu?

Evet

Hayır

(Klorlu eriyiğin 15 gün süreyle etkin olduğu kabul edilir.)

14. Çöplerin toplanması:

Uygun

Uygun Değil

(Çöpler ağız kapalı plastik ya da çelik kutularda toplanmalı, hergün boşaltılıp sıcak su ile sabunlanmalıdır.)

15. Mutfakta bozulmuş yiyecek :

Var

Yok

16. Kalaysız tencere, kırık, çatlak, tabak, bardak, fincan, pis örtü, havlu benzeri malzeme :

Var

Yok

17. Yemek hazırlama bölümündeki tezgahlar :

Uygun

Uygun Değil

(Tezgahlar 75 cm. genişlik, 70 - 80 cm. yükseklikte olmalı, üzerleri çelik ya da mermerle kaplanmış olmalıdır.)

18. Mutfakta ayrı bir yerde personel sayımına göre yeterli sağlıklı tuvalet :

Var Yok

19. Lavabolarda bir defo kullanılan havlu ya da tuvalet kâğıdı, temizlik malzemesi:

Var Yok

20. Haşerelere karşı önlem :

Alınmış Alınmamış

YEMEKHANE

1. Aydınlatma :

Yeterli Yetersiz

2. Havalandırma :

Yeterli Yetersiz

3. Isıtma:

Yeterli Yetersiz

4. Kişi basma düşen yer :

Yeterli Yetersiz

(Kişi başına 1,5 - 2 m² yer düşmelidir.)

5. Yemek masaları arasındaki uzaklık :

Yeterli Yetersiz

(Masalar arası uzaklık 120-150 cm. olmalıdır.)

6.. Masaların Yapısı:

Uygun Yapıda Uygun Değil

7. Yemek servisinde kullanılan banko, tepsi, tabak, çatal, kaşıklar :

Temiz Temiz Değil

8. İçme ve kullanma suyu sağlığa :

Uygun Uygun Değil

(Sular fiziksel, kimyasal bakteriyolojik yönden sağlığa uygun olmalı, bunun kontrolü için ayda numunesi alınarak tahlile gönderilmelidir.)

9. Yemek servisinde servis araçları :

Kullanılmakta

Kullanılmamakta

(Servis sırasında kepçe, kevgir gibi araçlar kullanılmalı, elle servis yapılmamalıdır.)

10. Yemekhane mutfak arasında bir servis penceresi:

Var

Yok

11. Yemekhane ve mutfağın genel temizlik ve düzeni:

Yeterli

Yetersiz

(Hergün muntazam olarak genel temizlik yapılmalı, yöneticiler aralıklı kontrollerde **mutfak ve yemekhanenin** çeşitli yerlerinden, yemek yenen ve pişirilen **kaplardan bulaşıcı hastalık** yönünden **kültürler** olarak laboratuvara göndermelidirler.)

PERSONEL

1. Personelin iş üniformaları:

Var

2. İş üniformaları:

Temiz

Yok

Temiz Değil

3. Kadın işçiler file, erkek işçiler kep

Kullanıyor

Kullanmıyor

4. Personelin elleri ve tırnakları :

Temiz

Temiz Değil

(Tırnaklar kısa kesilmeli, eller temiz tutulmalı, iltihaplı yara olmamalıdır. Kesiklere yara bandı yapıştırılmalıdır.)

Personelin sağlık karneleri :

Var

Yok

Sağlık kontrolleri :

Yapılıyor

Yapılmıyor

(Personel sağlık y6n6nden yılda bir defa kontrol muayenesinden geerilmeli, akciğer grafleri çekilmeli, 6 ayda bir gaita k6lt6rleri alınmalı, sonuçlar karnelerine istenmelidir. Personel hastalandığında anında muayeneye g6nderilmelidir.)

Mutfak ve yemekhane personeli kişisel temizlik kurallarına :

Uyuyor

Uymuyor

(Personele kişisel temizlik, mikrop, yemeklerden bulaşabilecek hastalık ve parazitler hakkında bilgi verilmeli, g6revlerini y6r6t6rken uymaları gerekli temizlik kuralları 6đretilmelidir.)

KAYNAKLAR

1. BAYSAL A., Beslenme, Hacettepe 6niversitesi Yayınları, 1975, Ankara.
2. KUTLUAY T., Standart Yemek Tarifeleri, Cihan Matbaası, W7, Ankara.
3. Toplu T6k6tim Y6relerinde İnsan G6c6 Verimliliğini Arttırmaya Y6nelik Beslenme Eğitimi Semineri, Milli Prod6ktivite Merkezi, 1984, Ankara.
4. Okul ağı ocuklarda Beslenme Semineri, Roche Bilimsel Yayınlar Serisi, 1984, İstanbul.
5. KUTLUAY T., BİREN S., Kurum Beslenmesi Milli Eğitim Basımevi, 1982, İstanbul
6. BAYSAL A., KUTLUAY T., Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Yemek Planlama Kuralları ve Yıllık Yemek Listeleri, T6rk İş Yayınları, 1985, Ankara.

Hazırlayan: Akif D6NDAR

Gediz Anadolu İmam Hatip Lisesi

akifdundar43@gmail.com