

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME

Çocukların sağlıklı yetişkin bireyler olabilmesi, anne karnından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlıdır. Bir – beş yaş arası çocukları kapsayan erken çocukluk dönemi; 1-3 yaş oyun çağı ve 3-6 yaş arası da okul öncesi dönem olarak ikiye ayrılır. Okul öncesi dönemde çocuğun dünyası, okul arkadaşları, öğretmenler ve toplumdaki diğer bireylerle birlikte genişler. Çevreden aldığı uyarılar çocuğun fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden büyümesinde ve gelişmesinde etkin rol oynar.

İlk yaştan itibaren çocuk giderek bağımsızlık kazanmaya başlar ve aile içinde çocuk değişmekte olan bir bireydir. Bu gelişme ve değişme döneminde çocuğun yeme alışkanlıkları da doğrudan veya dolaylı olarak ailenin, özellikle de anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir. Okul öncesi çağda çocuklar evde annelerini, babalarını, bakıcılarını, diğer büyüklerini, okulda ise öğretmenlerini taklit ederler. Anne, baba ve kardeşler, okul öncesi çağdaki çocuklar için iyi birer modeldir. Yemek yeme alışkanlıkları aile sofrasında edinilir. Aile sofrası yeterli ve dengeli beslenme için iyi bir model oluştururken, aynı zamanda aile bireylerinin bir araya geldiği mutlu bir ortam da olmalıdır. Çünkü çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi birbiriyle sıkı sıkıya bağlıdır. Örneğin beslenme çocuğun sadece fiziksel sağlığını değil duygusal sağlığını da etkiler. Doğru seçilmiş yiyecekler, destekleyici bir çevre içerisinde verilirse çocuğun gelişimine de katkı sağlar. Üç-altı yaş çocuğun kemiklerinin, dişlerinin, kaslarının, beyin ve sinir sisteminin, dolaşım ve diğer organlarının büyüüp gelişmesi için hacim yönünden az, besin ögesi içeriği yüksek besinlere gereksinim vardır. Çünkü bu çağda çocuklar gelişim hızının yüksek olmasına bağlı olarak vücut fonksiyonlarını kontrol etmeyi, diğer insanlarla ilişki kurmayı, sosyal davranışları öğrenir ve ileriki yaşlardaki davranışlarının ve alışkanlıklarının temellerini atar.

Okul öncesi dönemde çocuğun beslenmesi kendisine sunulan besinlere bağlıdır. Erken Çocukluk döneminde yutmak için çocuklar daha çok dilleri yerine yanaklarını



kullanırlar. Çocuklarda çiğneme hareketi bir yaşında başlar, sert ve lifli besinleri çiğneme okul çağına doğru iyice gelişir. 3-4 yaşlarında besinleri parmaklarıyla kaşığın üzerine itmeye, çatal ile yiyecek almaya ve bardak ile içmeye başlarlar. Çocuğun fiziksel büyüme hızı kendi kendini besleme becerisindeki gelişmeye de yansır. Bu yaş grubu çocuklar yiyeceklerini kesmeye ve bütün yiyecekleri düzgün yemeye yeterli kas kontrolüne sahip

değildirler. Ancak 3 yaşından itibaren çocuklar genellikle kendi kendilerine yemeklerini yiyebilirler. Ancak çalışmalar, beş yaşa kadar da çocukların kendi başlarına yemek yiyememelerinin normal kabul edilmesi gerektiğini göstermektedir. Çocuk 6 yaşından sonra hala kendisi yiyemiyorsa bu normal değildir. Çocuklar 4 yaşında bıçak kullanabilirler ancak sert besinleri yardımsız kesemezler. Kesme işlemi 6 yaşından sonra başarılıdır ve çocuklar ancak 7 yaşında yemekte yalnız bırakılabilirler.

Okul öncesi çocuklar, her ne kadar yeni yiyecekleri denemek konusunda isteksiz iseler de, yiyecekler hakkında çok meraklı ve araştırmacıdır ve aile sofrasındaki yemeklere katılmaktan hoşlanırlar. Bu isteksizlik eğer aileler yeni yiyecekler konusunda konuşur ve onların bu yiyecekleri hazırlamalarına veya yetiştirmelerine olanak sağlarsa ortadan kalkabilir. Anne ve babaların yemek yedirme için ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler. Okul öncesi çocuklardaki beslenme hedefleri; normal büyüme ve gelişimini, çeşitli besinlerden tüketmesini ve ileriye yönelik sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmesini sağlamaktır.

Okul öncesi dönemde sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılması aşağıdaki konular bakımından temel oluşturur:

- Çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesini destekler.
- Çocuklarda demir yetersizliğinden kaynaklanan anemi, yetersiz beslenme, obezite ve erken diş çürümesi gibi sağlık sorunlarını önler.
- Çocuklarda yaşam boyu sağlığın korunmasına ve yetişkin dönem kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, tip 2 diabetes mellitus, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve osteoporoz gibi) oluşum riskinin azaltılmasına yardımcı olur.

**EK 1. İLKÖĞRETİM OKULLARI İÇİN HAFTALIK
ÖRNEK BESLENME
ÇANTASI MENÜSÜ**

İLKÖĞRETİM OKULLARI İÇİN BESLENME PROGRAMI

Yarım Gün Okullar İçin Beslenme Saati

PAZARTESİ	Börek veya Poğaç Ayran Meyve(yandaki kutuda yer alan Besinlerden bir tanesi)	<u>Meyve (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy elma• 1 orta boy portakal• 1 büyük boy mandalina• 1 salkım üzüm (15 iri tane)• 5 adet erik vb.
SALI	Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu	
ÇARŞAMBA	Peynirli tost veya sandviç Ayran Çiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Çiğ Sebze (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy domates• 4-5 orta boy yeşilbiber• 1 orta boy havuç• 5-6 yaprak marul vb.
PERŞEMBE	Kek (tercihen meyveli) Süt Meyve(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Meyve (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy elma• 1 orta boy portakal• 1 büyük boy mandalina• 1 salkım üzüm (15 iri tane)• 5 adet erik vb.
CUMA	1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Çiğ Sebze (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy domates• 4-5 orta boy yeşil biber• 1 orta boy havuç• 5-6 yaprak marul vb.

- Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
- Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
- Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, okula getirilecek ambalajlı yiyeceklerin Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığından izinli olup olmadığına ve son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.
- Öğrencilerin besinleri tüketme durumları izlenmelidir.
NOT: Velilerin ekonomik durumları göz önünde tutularak kuru yemiş (fındık, ceviz vb.), kuru meyve (üzüm,kaysı vb.) ilave edilebilir.

EK 2. MENÜ MEMNUNİYET ANKETİ

	 Çok İyi (5 Puan)	 İyi(4 Puan)	 Orta (3 Puan)	 Kötü (2 Puan)	 Çok Kötü (1 Puan)
1. Yemeklerin lezzeti/tadı					
2.Yemeklerin tabaktaki görünümü					
3. Yemeklerin çeşitliliği					
4. Yemeklerin sıcaklığı					
5. Yemeklerin iyi pişip pişmediği					
6. Yemeklerin kıvamı					
7. Yemek yeme süresinin yeterliliği					
8. Yemeklerin servis edilen miktarı	Çok Az	Çok Uygun	Çok Fazla		
9. Servis yapan personelin davranış şekli					
10. Bu hafta içerisinde en beğendiğiniz yemek neydi? Nedeni neydi?					
11. Bu hafta içerisinde en beğenmediğiniz yemek neydi? Nedeni neydi?					
12.Genel olarak yemek hizmetlerini değerlendirdiğinizde <i>100 puan üzerinden</i> kaç puan verirdiniz?					
Adı/Soyadı:					
Sınıfı:					
Tarih:					

**EK 3: KREŐ VE GÜNDÜZ BAKİMEVLERİNE
YÖNELİK MEVSİMLERE ÖZGÜ
ÖRNEK MENÜLER**

SONBAHAR AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Kaşar peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı taze fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim meyvesi	Kek Limonata
SALI	Haşlanmış yumurta Zeytin, Reçel, Söğüş sebze, Ihlamur	Tarhana çorbası İzmir köfte Mevsim salata	Kakaolu puding
ÇARŞAMBA	Kaşarlı tost, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı mercimek Cevizli erişte Yoğurt	Üzümlü kurabiye Bitki çayı
PERŞEMBE	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, T. sıkılmış meyve suyu	Çoban kavurma Havuç kızartma (yoğurt ile) Şekerpare	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
CUMA	Peynirli omlet, Zeytin Söğüş sebze, Süt	Fırında tavuk baget Soslu makarna Mevsim salata	Kaşarlı mini sandviç Meyve suyu
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kabak dolma (yoğurt ile) Peynirli tepsi böreği Elma komposto	Susamlı simit Bitki çayı
SALI	Kaşar peyniri, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Orman kebab Sade spagetti Mevsim salata	Piramit pasta Süt
ÇARŞAMBA	Haşlanmış yumurta, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Karniyarık Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Peynirli börek Limonata
PERŞEMBE	Beyaz peynir, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kırmızı mercimek çorba Tavuk sote Krem şokola	Poğaç Meyve suyu
CUMA	Menemen, Reçel, Zeytin, Bitki çayı	Kuru köfte (söğüş sebze) Soslu makarna Mevsim meyvesi	Mini pizza Ayrın
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlü türlü Sigara böreği Ayrın	Peynirli gözleme Bitki çayı
SALI	Kaşarlı tost, T.sıkılmış meyve suyu, Söğüş sebze	Ezogelin Çorba Mantarlı et sote Tulumba tatlısı	Cevizli kurabiye Süt
ÇARŞAMBA	Fırında yumurtalı ekmek, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlü nohut Bulgur pilavı Mevsim salata	Açma Meyve suyu
PERŞEMBE	Kaşar peyniri, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Piliç şiş (söğüş sebze ile) Zeytinyağlı pırasa Meyve	Muhallebi
CUMA	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Patlıcan musakka Cevizli erişte Yoğurt	Kıymalı poğaç Süt

SONBAHAR AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Peynirli gözleme, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Soslu makarna Meyve	Sütleç
SALI	Haşlanmış yumurta, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Sebzeli tavuk Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Susamlı simit Süt
ÇARŞAMBA	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli taze fasulye Puf böreği Ayrar	Kek Meyve suyu
PERŞEMBE	Peynirli poğaçar, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Yoğurtlu yarma çorbası Fırın köfte Şekerpare	Mini pizza Ayrar
CUMA	Menemen, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Kabak kalye Bulgur pilavı Yoğurt	Kaşarlı mini sandviç Süt
PAZARTESİ	Susamlı simit, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kadınbudu köfte (söğüş sebze) Zeytinyağlı barbunya Keşkül	Patatesli kol böreği Limonata
SALI	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Yayla çorba Patates oturtma Meyve	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
ÇARŞAMBA	Beyaz peynir, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Fırın baget (dilim patates) Soslu makarna Mevsim salata	Ekler pasta Ihlamur
PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta, tahin-pekmez, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kıymalı kapuska Kuskus pilavı Yoğurt	Kaşarlı mini sandviç Süt
CUMA	Kaşarlı sandviç, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kırmızı mercimek çorba Balık pane (söğüş sebze) Tahin helva	Açma Ayrar

*Kahvaltı menüsü haftalık dönüşümlü olarak planlanmıştır.

* Kahvaltıda yer alan besinler çeşit olarak minimum düzeyde belirtilmiş olup imkânlar dâhilinde çeşit sayısı artırılmalıdır.

*Reçel, bal ile birlikte arzuya göre tereyağı verilebilir.

*Sonbahar ayları için haftada 1 kez çorba, ilki haftada 1 kez kurubaklagil yemeği ve zeytinyağlı kullanılmıştır.

KIŞ AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Kaşar peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı karnabahar Soslu makarna Yoğurt	Kek Limonata
SALI	Haşlanmış yumurta, Zeytin, Reçel, Söğüş sebze, Ihlamur	Erişteli yeşil mercimek çorbası Rosto köfte (pürelı) Mevsim salata	Kakaolu puding
ÇARŞAMBA	Kaşarlı tost, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı ıspanak kavurma Sigara böreği Ayrarı	Üzümlü kurabiye Bitki çayı
PERŞEMBE	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, T. sıkılmış meyve suyu	Domates çorba Çoban kavurma Aşure	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
CUMA	Peyirli omlet, Zeytin Söğüş sebze, Süt	Bahçevan kebab Şehriyeli piriñ pilavı Meyve	Kaşarlı mini sandviç Meyve suyu
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlı lahana sarma Erişte Yoğurt	Susamlı simit Bitki çayı
SALI	Kaşar peyniri, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Brokoli çorbası Terbiyeli köfte Meyve	Piramit pasta Süt
ÇARŞAMBA	Haşlanmış yumurta, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etlı kuru fasulye Bulgur pilavı Cacık	Peyirli börek Limonata
PERŞEMBE	Beyaz peynir, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Orman kebab Soslu makarna Mevsim salata	Poğaçı Meyve suyu
CUMA	Menemen, Reçel, Zeytin, Bitki çayı	Şehriye çorba Piliç ızgara (söğüş sebze ile) Çikolatalı puding	Mini pizza Ayrarı
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Salçalı köfte Zeytinyağlı kereviz Meyve	Peyirli gözleme Bitki çayı
SALI	Kaşarlı tost, T.sıkılmış meyve suyu, Söğüş sebze	Kıymalı kapuska Soslu makarna Yoğurt	Cevizli kurabiye Süt
ÇARŞAMBA	Fırında yumurtalı ekmek, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kırmızı mercimek çorba Çoban kavurma Krem şokola	Açma Meyve suyu
PERŞEMBE	Kaşar peyniri, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Mantarlı tavuk sote Şehriyeli piriñ pilavı Mevsim salata	Muhallebi
CUMA	Peyirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kabak musakka Puf böreği Ayrarı	Kıymalı poğaçı Süt

KIŞ AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Peynirli gözleme, Söğüş sebze, Süt	Etli türlü Peynirli makarna Meyve	Sütlaç
SALI	Haşlanmış yumurta, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Tarhana çorba Balık pane(söğüş sebze ile) Tahin helvası	Susamlı simit Süt
ÇARŞAMBA	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı yeşil mercimek Kuskus pilavı Yoğurt	Kek Meyve suyu
PERŞEMBE	Peynirli poğaç, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Şehriye çorba Piliç şiş (Sebze haşlama ile) İrmik tatlısı	Mini pizza Ayran
CUMA	Menemen, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Terbiyeli köfte Soslu spagetti Mevsim salata	Kaşarlı mini sandviç Süt
PAZARTESİ	Susamlı simit, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Yayla çorba Patates oturtma Meyve	Patatesli kol böreği Limonata
SALI	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Fırında sebzeli tavuk baget Pirinç pilavı Mevsim salata	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
ÇARŞAMBA	Beyaz peynir, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı karnabahar Soslu makarna Yoğurt	Ekler pasta Ihlamur
PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta, tahin-pekmez, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kırmızı mercimek çorba Sulu köfte Çikolatalı puding	Kaşarlı mini sandviç Süt
CUMA	Kaşarlı sandviç, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Sigara böreği Ayva komposto	Açma Ayran

**Kış ayları için haftada 2 kez çorba, 1 kez kurubaklagil yemeği ve 2 haftada 1 kez zeytinyağlı yemek kullanılmıştır.*

İLKBAHAR AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Kaşar peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli pazı kavurma Fırın makarna Mevsim meyvesi	Kek Limonata
SALI	Haşlanmış yumurta, Zeytin, Reçel, Söğüş sebze, Ihlamur	Çiftlik kebab Bulgur pilavı Ayrar	Kakaolu puding
ÇARŞAMBA	Kaşarlı tost, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı ispanak (yoğurtlu) Puf böreği Ayva komposto	Üzümlü kurabiye Bitki çayı
PERŞEMBE	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, T. sıkılmış meyve suyu	Yayla çorba Tepsi köfte Şekerpare	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
CUMA	Peyirli omlet, Zeytin Söğüş sebze, Süt	Kıymalı karnabahar Soslu makarna Yoğurt	Kaşarlı mini sandviç Meyve suyu
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Et sote Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Susamlı simit Bitki çayı
SALI	Kaşar peyniri, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Etli lahana sarma Soslu makarna Yoğurt	Piramit pasta Süt
ÇARŞAMBA	Haşlanmış yumurta, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Fırın köfte Havuç kızartma (Yoğurtlu) Mevsim meyvesi	Peyirli börek Limonata
PERŞEMBE	Beyaz peynir, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli kurufasulye Bulgur pilavı Cacık	Poğaç Meyve suyu
CUMA	Menemen, Reçel, Zeytin, Bitki çayı	Şehriye çorba Fırın baget (pilav ile) Kazandibi	Mini pizza Ayrar
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli türlü Erişte Yoğurt	Peyirli gözleme Bitki çayı
SALI	Kaşarlı tost, T. sıkılmış meyve suyu, Söğüş sebze	Kırmızı mercimek çorba Macar gulaş Mevsim salata	Cevizli kurabiye Süt
ÇARŞAMBA	Fırında yumurtalı ekmek, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli pırasa Sigara böreği Ayrar	Açma Meyve suyu
PERŞEMBE	Kaşar peyniri, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Terbiyeli köfte Soslu makarna Mevsim meyvesi	Muhallebi
CUMA	Peyirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Fırında balık Mevsim salata Tahin helvası	Kıymalı poğaç Süt

İLKBAHAR AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Peynirli gözleme, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı patates Şehriyeli pirinç pilavı Portakal	Sütlaç
SALI	Haşlanmış yumurta, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Salçalı köfte Sade makarna Havuç salata	Susamlı simit Süt
ÇARŞAMBA	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kıymalı yeşil mercimek Cevizli erişte Ayrar	Kek Meyve suyu
PERŞEMBE	Peynirli poğaç, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Domates çorba Soslu tavuk ızgara Kalburabastı	Mini pizza Ayrar
CUMA	Menemen, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Kıymalı semizotu(yoğurt ile) Sigara böreği Kırmızı erik komposto	Kaşarlı mini sandviç Süt
PAZARTESİ	Susamlı simit, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Izgara köfte (pilav ile) Zeytinyağlı barbunya Krem şokola	Patatesli kol böreği Limonata
SALI	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Kıymalı bezelye Cevizli erişte Yoğurt	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
ÇARŞAMBA	Beyaz peynir, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Tas kebab Soslu makarna Mevsim salatası	Ekler pasta Ihlamur
PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta, tahin-pekmez, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kabak musakka Şehriyeli pirinç pilavı Elma	Kaşarlı mini sandviç Süt
CUMA	Kaşarlı sandviç, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kırmızı mercimek çorba Kadınbudu köfte (pürelı) Çoban salata	Açma Ayrar

*İlkbahar ayları için haftada 1 kez çorba, 1 kez kurubaklagil yemeği ve 2 haftada 1 kez zeytinyağlı yemek kullanılmıştır.

YAZ AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Kaşar peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli nohut Bulgur pilavı Yoğurt	Kek Limonata
SALI	Haşlanmış yumurta, Zeytin, Reçel, Söğüş sebze, Ihlamur	Terbiyeli köfte Soslu makarna Çoban salata	Kakaolu puding
ÇARŞAMBA	Kaşarlı tost, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli kabak dolma (yoğurt ile) Peynirli tepsi böreği Vişne komposto	Üzümlü kurabiye Bitki çayı
PERŞEMBE	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, T. sıkılmış meyve suyu	Dana haşlama Zeytinyağlı taze fasulye Tulumba tatlısı	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
CUMA	Peynirli omlet, Zeytin Söğüş sebze, Süt	Kıymalı semizotu(yoğurt ile) Soslu spagetti Çilek	Kaşarlı mini sandviç Meyve suyu
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Fırın köfte Havuç kızartma (yoğurt ile) Kayısı	Susamlı simit Bitki çayı
SALI	Kaşar peyniri, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Karniyarik Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Piramit pasta Süt
ÇARŞAMBA	Haşlanmış yumurta, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Mantarlı tavuk sote Sade makarna Çoban salata	Peynirli börek Limonata
PERŞEMBE	Beyaz peynir, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli bezelye Cevizli erişte Yoğurt	Poğaç Meyve suyu
CUMA	Menemen, Reçel, Zeytin, Bitki çayı	Kırmızı mercimek çorba Sulu köfte Kazandibi	Mini pizza Ayran
PAZARTESİ	Beyaz peynir, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kabak musakka Soslu spagetti Erik	Peynirli gözleme Bitki çayı
SALI	Kaşarlı tost, T.sıkılmış meyve suyu, Söğüş sebze	Terbiyeli köfte Zeytinyağlı barbunya Şekerpare	Cevizli kurabiye Süt
ÇARŞAMBA	Fırında yumurtalı ekmek, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli biber dolma(yoğurt ile) Puf böreği Vişne komposto	Açma Meyve suyu
PERŞEMBE	Kaşar peyniri, Tahin-pekmez, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Çoban kavurma Şehriyeli pirinç pilavı Havuç salata	Muhallebi
CUMA	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Etli türlü (yaz) Soslu makarna Kiraz	Kıymalı poğaç Süt

YAZ AYLARINA YÖNELİK ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

GÜNLER	SABAH KAHVALTISI	ÖĞLE YEMEĞİ	İKİNDİ KAHVALTISI
PAZARTESİ	Peynirli gözleme, Söğüş sebze, Süt	Piliç şiş Bulgur pilavı Çoban salata	Sütlaç
SALI	Haşlanmış yumurta, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Etli taze fasulye Milföy böreği Ayrar	Susamlı simit Süt
ÇARŞAMBA	Ballı krep, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Yayla çorba İzmir köfte Havuç salata	Kek Meyve suyu
PERŞEMBE	Peynirli poğaç, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kıymalı semizotu (yoğurt ile) Soslu makarna Erik	Mini pizza Ayrar
CUMA	Menemen, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Hasanpaşa köfte Zeytinyağlı bakla Kalburabastı	Kaşarlı mini sandviç Süt
PAZARTESİ	Susamlı simit, Beyaz peynir, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Etli bamya Cevizli erişte Armut	Patatesli kol böreği Limonata
SALI	Peynirli omlet, Bal, Zeytin, Söğüş sebze, T.sıkılmış meyve suyu	Et döner (söğüş ile) Şehriyeli pirinç pilavı Ayrar	Kahvaltılık tahıl gevreği (Süt ile)
ÇARŞAMBA	Beyaz peynir, Reçel, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Kabak dolam(yoğurt ile) Sigara böreği Vişne komposto	Ekler pasta Ihlamur
PERŞEMBE	Haşlanmış yumurta, tahin-pekmez, Söğüş sebze, Bitki çayı	Kıymalı yeşil mercimek Kuskus pilavı Yoğurt	Kaşarlı mini sandviç Süt
CUMA	Kaşarlı sandviç, Zeytin, Söğüş sebze, Süt	Dalyan köfte Zeytinyağlı taze fasulye Muhallebi	Açma Ayrar

**Yaz ayları için çorbalar iki haftada 1 kez, zeytinyağlılar haftada 1 kez verilmiştir.*

**EK 4: TAM GÜN OKULLARA YÖNELİK
MENÜ ÖRNEKLERİ**

GÜZ DÖNEMİ MENÜ ÖRNEĞİ- 1

GÜNLER	I.HAFTA	II.HAFTA	III.HAFTA	IV.HAFTA	V.HAFTA
PAZARTESİ	Yayla çorba Sulu köfte <i>Orman kebab</i> Çoban salata	Kıymalı karnabahar <i>Patates oturtma</i> Peynirli makarna Armut	Ezogelin çorba Mantarlı et sote <i>Tas kebab</i> Muhallebi	Etli kabak dolma (yoğurtlu) <i>Etli bezelye</i> Soslu makarna Şeftali	Kırmızı Mercimek Çorba Çiftlik kebab <i>Ankara tava</i> Çoban salata
SALI	Etli kuru fasulye <i>Etli bezelye</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt	Kırmızı mercimek çorba Piliç baget(pirinç pilavı) <i>Mantarlı et sote</i> Mevsim salata	Kıymalı yeşil mercimek <i>Kabak musakka</i> Ş.pirinç pilavı Cacık	Şehriye çorba Tavuk ızgara (pirinç pilavı) <i>Rosto köfte (pürelı)</i> M.salata	Kıymalı ıspanak (yoğurtlu) <i>Kıymalı karnabahar</i> Soslu makarna Elma
ÇARŞAMBA	Mantar çorba Çoban kavurma <i>Izgara köfte(söğüş sebze)</i> Krem şokela	Patlıcan musakka <i>Kabak kalye</i> Sigara böreği Ayran	Sulu köfte <i>Çoban kavurma</i> Havuç kızartma (yoğurtlu) Karpuz	Etli taze fasulye <i>Patlıcan musakka</i> Peynirli kol böreği Ayran	Etli nohut <i>Karnıyarık</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt
PERŞEMBE	Etli bamya <i>Etli biber dolma(yoğurtlu)</i> Peynirli kol böreği Kavun	Yayla çorba Kuru köfte(söğüş sebze) <i>Dana rosto</i> Şekerpare	Etli biber dolma (yoğurtlu) Yumurtalı ıspanak Peynirli tepsi böreği Kuru üzüm hoşafı	Tarhana Çorbası Kadımbudu köfte(söğüş sebze) <i>Tas kebab</i> Kalburabastı	Etli biber dolma (yoğurtlu) <i>Kabak musakka</i> Peynirli puf böreği Armut
CUMA	Tavuk sote/ <i>Haşlama et</i> Zeytinyağlı taze fasulye Yoğurt	Etli nohut <i>Karnıyarık</i> Ş.pirinç pilavı Cacık	Romen çorba Sebzeli tavuk <i>Şehriyeli güveç</i> Çoban salata	Etli kurufasulye <i>Etli bamya</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Şehriye çorbası Mantarlı piliç sote <i>Çoban kavurma</i> Krem şokela

*İtalik olarak yazılanlar 1.kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.

GÜZ DÖNEMİ ÖRNEK MENÜ ÖRNEĞİ- 2

GÜNLER	I.HAFTA	II.HAFTA	III.HAFTA	IV.HAFTA	V.HAFTA
PAZARTESİ	Etli kabak dolma (yoğurtlu) <i>Kıymalı taze fasulye</i> Soslu makarna Elma	Orman kebab <i>Salçalı köfte</i> Bulgur pilavı Mevsim salata	Etli bamya <i>Etli türlü</i> Peynirli makarna Karpuz	Kırmızı mercimek çorba Sebzeli kebab <i>İzmir köfte</i> Fırın sütlaç	Kıymalı karnabahar <i>Etli bezelye</i> Fırın makarna Armut
SALI	Tarhana çorba Tas kebab <i>Kuru köfte (söğüş sebze)</i> Kalburabastı	Kıymalı ıspanak (yoğurtlu) <i>Kıymalı karnabahar</i> Sigara böreği Üzüm	Terbiyeli köfte <i>Mantarlı et sote</i> Ş.pirinç pilavı Çoban salata	Etli biber dolma (yoğurtlu) <i>Etli taze fasulye</i> Talaş böreği Kırmızı erik kompostosu	Et sote <i>Salçalı köfte</i> Ş.pirinç pilavı Ayran
ÇARŞAMBA	Etli nohut <i>Etli bezelye</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt	Sulu köfte <i>Çoban kavurma</i> Zeytinyağlı barbunya Krem şokela	Kabak musakka Yumurtalı ıspanak Peynirli kol böreği Ayran	Salçalı köfte <i>Çoban kavurma</i> Havuç kızartma (yoğurtlu) Karpuz	Yayla çorba Patates oturtma <i>Kıymalı kapuska</i> Elma
PERŞEMBE	İzmir köfte <i>Mantarlı tavuk sote</i> Peynirli makarna Çoban salata	Etli biber dolma (yoğurtlu) <i>Kabak musakka</i> Soslu makarna Armut	Şehriye çorba Dana rosto Tavuk ızgara (makarna garnili) Meyveli puding	Karnıyarık <i>Etli nohut</i> Ş.pirinç pilavı Cacık	Terbiyeli köfte <i>Çiflik kebab</i> <i>Soslu makarna</i> Tulumba tatlısı
CUMA	Kıymalı kapuska <i>Patlıcan musakka</i> Talaş böreği Ayran	K.mercimek çorba Fırında baget (patates dilimleri) <i>Ankara tava</i> Havuç salatası	Etli kuru fasulye <i>Kıymalı kapuska</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Tavuk sote <i>Kadınbudu köfte (sebze haşlama)</i> Soslu spagetti Elma	Etli kuru fasulye <i>Patlıcan musakka</i> Bulgur pilavı Yoğurt

**İtalik olarak yazılanlar 1.kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.*

BAHAR DÖNEMİ MENÜ ÖRNEĞİ-1

GÜNLER	I.HAFTA	II.HAFTA	III.HAFTA	IV.HAFTA	V.HAFTA
PAZARTESİ	K.mercimek çorba Tavuk sote <i>Tas kebab</i> Krem şokela	Kıymalı ıspanak (yoğ.) <i>Etli türlü (kış)</i> Talaş böreği Armut	Şehriye çorba Haşlama et <i>İzmir köfte</i> Fırın sütlaç	Yayla çorba Etli bezelye <i>Patates oturtma</i> Elma	Kaşarlı köfte <i>Mantarlı et sote</i> Ş.pirinç pilavı Mevsim salata
SALI	Etli kabak dolma (yoğ.) <i>Yumurtalı ıspanak</i> Sigara böreği Elma	Etli kuru fasulye <i>Kıymalı karnabahar</i> Ş.pirinç pilavı Cacık	Kıymalı ıspanak(yoğ) <i>Kabak musakka</i> Soslu makarna Erik	Tavuk köfte (sebze haşlama) <i>Elbasan tava</i> Soslu makarna Çoban salata	Etli türlü <i>Etli biber dolma (yoğ.)</i> Soslu makarna Elma
ÇARŞAMBA	K.budu köfte (pürelı) <i>Et sote</i> Soslu spagetti Mevsim salata	Yayla çorba Salçalı tavuk <i>Çoban kavurma</i> Mevsim salata	Orman kebab <i>Salçalı köfte</i> Zyt. taze fasulye Mevsim salata	Etli nohut <i>Kıymalı kapuska</i> Bulgur pilavı Yoğurt	K.mercimek çorba Şehriyeli güveç <i>Et sote</i> Keşkül
PERŞEMBE	Etli nohut <i>Etli bezelye</i> Bulgur pilavı Yoğurt	Etli biber dolma(yoğ.) <i>Kıymalı kapuska</i> Zeytinyağlı barbunya Yoğurt	Kıymalı yeşil mercimek <i>Patlıcan musakka</i> Kuskus pilavı Mevsim salata	Rosto köfte (pürelı) <i>Çoban kavurma</i> Zyt. pırasa Armut	Etli kuru fasulye <i>Kabak musakka</i> Ş.pirinç pilavı Cacık
CUMA	Dana rosto Sulu köfte <i>Zeytinyağlı taze fasulye</i> Meyve	Mantarlı et sote <i>Şehriyeli güveç</i> Zeytinyağlı barbunya Yoğurt	Fırın tavuk <i>Bahçevan kebab</i> Sade makarna Ayran	Etli dolma (yoğ.) Kıymalı ıspanak (yoğ.) Talaş böreği Kuru üzüm hoşafı	Piliç baget (makarna) <i>Terbiyeli köfte</i> Zyt.taze fasulye Erik

*İtalik olarak yazılanlar 1.kap yemeklere alternatif olarak belirlenmiştir.

BAHAR DÖNEMİ ÖRNEK MENÜ -2

GÜNLER	I.HAFTA	II.HAFTA	III.HAFTA	IV.HAFTA	V.HAFTA
PAZARTESİ	Tas kebab <i>Mantarlı çoban kavurma</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt	Etlı taze fasulye <i>Etlı bezelye</i> Pey.makarna Portakal	Mantarlı et sote <i>Tas kebab</i> Ş.pirinç pilavı Havuç salatası	Kıymalı ıspanak(yoğ.) <i>Etlı türlü</i> Peynirli sigara böreği Elma	Mantarlı et sote <i>Tavuk ızgara (havuç salata)</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt
SALI	Etlı kabak dolma (yoğ.) <i>Etlı bezelye</i> Soslu makarna Elma	Tarhana çorbası Orman kebab <i>Kadın budu köfte(pürelı)</i> Mevsim salata	Etlı bezelye <i>Kabak dolma(yoğ.)</i> Talaş böreği Elma	Tavuk sote <i>Çoban kavurma</i> P.pilavı Ayran	Sebze graten <i>Patlıcan musakka</i> Kıy. Tepsi böreği Armut
ÇARŞAMBA	Izgara köfte(söğüş sebze) <i>Tavuk sote</i> Zyt.barbunya Krem şokola	Etlı kuru fasulye <i>Karnıyarık</i> Bulgur pilavı Yoğurt	İzmir köfte <i>Sulu köfte</i> Soslu makarna Mevsim salata	Etlı bezelye <i>Etlı taze fasulye</i> <i>Soslu spagetti</i> Armut	Kaşarlı köfte <i>Çoban kavurma</i> Ş.pirinç pilavı Mevsim salata
PERŞEMBE	Kıymalı ıspanak(yoğ.) <i>Kıymalı kapuska</i> Sigara böreği Armut	Piliç baget (parmak patatesli) <i>Et sote</i> Soslu makarna Mevsim salata	Etlı kereviz <i>Patlıcan musakka</i> Ş.pirinç pilavı Ayran	Yayla çorbası Fırın köfte <i>Kağıt kebab</i> Salata	Etlı bezelye <i>Kabak kalye</i> Soslu makarna Yoğurt
CUMA	Dana haşlama <i>Salçalı köfte</i> Sade pirinç pilavı Çoban Salata	Kabak musakka <i>Kıymalı karnabahar</i> Peynirli tepsi böreği Ayran	Salça tavuk <i>Rosto köfte</i> Zyt. bakla Muhallebi	Kıymalı yeşil mercimek <i>Kabak musakka</i> Ş.pirinç pilavı Yoğurt	Dana rosto <i>Salçalı köfte</i> Sade pirinç pilavı Elma

**EK 5. YATILI VE PANSİYONLU OKULLARA YÖNELİK
MENÜ ÖRNEKLERİ**

SONBAHAR MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
1	Domates çorba Kadınbudu köfte(dilim patates ile) Kemal paşa tatlısı	Kıymalı karnabahar oğraten Soslu makarna Meyve
2	Etlı kabak dolma (yoğurt) Kıymalı talaş böreği Ayva komposto	Fırın tavuk İç pilav Mevsim salata
3	Rulo köfte Zeytinyağlı barbunya Yoğurt	Yayla çorba Patates oturtma Meyve
4	Etlı kuru fasulye Bulgur pilavı Ayran	Mantarlı et sote Soslu makarna Mevsim salata
5	Şehriye çorba Dana haşlama Krem şokela	Etlı bamya Erişte Meyve
6	Çoban kavurma Soslu spagetti Mevsim salata	Patlıcan musakka Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt
7	Etlı pırasa Fırın makarna Meyve	Keşkek çorbası İzmir köfte Mevsim salata
8	Etlı bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Tavuk sote Havuç kızartma(yoğurt) Meyve
9	Etlı biber dolma(yoğurt) Kıymalı tepsi böreği Kuru üzüm hoşafı	Tarhana çorbası Ankara tava Mevsim salata
10	Elbasan tava Soslu spagetti Meyve	Karnıyarık Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt
11	Kırmızı mercimek çorba Dana rosto Sütlaç	Kıymalı karnabahar Fırın makarna Meyve
12	Etlı nohut Bulgur pilavı Ayran	Terbiyeli köfte Soslu makarna Mevsim salata
13	Yoğurtlu yarma çorba Et sote Şekerpare	Kabak musakka Erişte Meyve
14	Kıymalı ıspanak kavurma Soslu spagetti Yoğurt	Tas kebab Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata
15	Ezogelin çorba Saç kavurma Kazandibi	Etlı bamya Kıymalı tepsi böreği Ayva komposto
16	Kıymalı yeşil mercimek Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Salçalı köfte Zeytinyağlı barbunya Meyve

SONBAHAR MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
17	Etlı pırasa Soslu makarna Meyve	Domates çorba Şehriyeli güveç Kalburabastı
18	Haşlama tavuk Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Etlı yaprak sarma Soslu spagetti Yoğurt
19	Yayla çorba Patates oturtma Meyve	Izgara köfte (söğüş sebze ile) Erişte Ayran
20	Çiftlik kebab Soslu makarna Mevsim salata	Kıymalı karnabahar Bulgur pilavı Meyve
21	Kırmızı mercimek çorba Macar gulâş Krem şokela	Etlı bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt
22	Etlı kabak dolma(yoğurt) Soslu spagetti Meyve	Soslu fırın tavuk İç pilav Mevsim salata
23	Ezogelin çorba İzmir köfte Muhallebi	Etlı bamya Bulgur pilavı Yoğurt
24	Kıymalı ıspanak(yoğurt) Kıymalı talaş böreği Meyve	Çoban kavurma Soslu makarna Mevsim salata
25	Tarhana çorba Balık tava Tahin helvası	Etlı nohut Şehriyeli pirinç pilavı Cacık
26	Kıymalı sebze oğraten Soslu spagetti Meyve	Rosto köfte (pürelı) Zeytinyağlı pırasa Kemal paşa tatlısı
27	Mantar çorba Tas kebab Mevsim salata	Kıymalı karnabahar Fırın makarna Ayva komposto
28	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Cacık	Sulu köfte Havuç kızartma (yoğurt) Meyve
29	Kırmızı mercimek çorba Elbasan tava Şekerpare	Etlı taze fasulye Soslu makarna Meyve
30	Kabak musakka Kıymalı tepsi böreği Ayran	Et sote Erişte Mevsim salata

KIŞ MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
1	Şehriye çorba Fırın tavuk (p.pilavı) Mevsim Salata	Etli pırasa Soslu makarna Meyve
2	Etli pazı sarma Kıymalı kol böreği Ayran	Kırmızı mercimek çorba Rosto köfte (püre) Vezirparmağı
3	Tarhana çorba Ankara Tava Mevsim Salata	Etli Bezelye Soslu Makarna Meyve
4	Etli kuru fasulye Bulgur pilavı Cacık	Domates çorba Salçalı köfte Keşkül
5	Yayla çorba Fırın patates Meyve	Çoban kavurma Şehriyeli pirinç pilavı Ayran
6	Şehriye çorba Terbiyeli köfte Mevsim salata	Kabak kalye Fırın makarna Meyve
7	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Peynirli Tepsi Böreği Kuru üzüm hoşafı	Mantar çorba Tas kebab Kalburabastı
8	Kıymalı yeşil mercimek Kuskus pilavı Yoğurt	Düğün çorba Tavuk ızgara (dilim patates) Mevsim salata
9	Bezelye unu çorba İzmir köfte Tulumba tatlısı	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Cacık
10	Etli Kabak Dolma (yoğurt) Soslu Makarna Meyve	Kırmızı mercimek çorba Kadınbudu Köfte (püre) Mevsim Salata
11	Şehriye çorba Balık tava Tahin helva	Etli taze fasulye Puf böreği Ayva komposto
12	Etli pazı kavurma Fırın makarna Meyve	Yoğurtlu yarma çorbası Et sote Mevsim salata
13	Ezogelin çorba Dana haşlama Kazandibi	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Soslu spagetti Meyve
14	Etli bamya Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Tutmaç çorbası Fırın köfte Mevsim salata
15	Domates çorba Çiftlik kebab Meyve	Etli kereviz Kıymalı kol böreği Ayran
16	Etli nohut Bulgur pilavı Turşu	Kremalı sebze çorbası İzmir köfte Şekerpare

KIŞ MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
17	Tarhana çorba Mantarlı tavuk sote Mevsim salata	Kabak kalye Soslu Spagetti Meyve
18	Kıymalı kapuska Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Kırmızı mercimek çorba Dana Rosto (söğüş sebze ile) İrmik Tatlısı
19	Salçalı köfte Zeytinyağlı barbunya Mevsim salata	Yayla çorba Fırın patates Meyve
20	Mantar çorba Sebzeli et yahni Krem şokola	Etli bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Cacık
21	Etli taze fasulye Soslu makarna Meyve	Yoğurtlu yarma çorba Kuru köfte (dilim patates ile) Mevsim salata
22	Kıymalı yeşil mercimek Bulgur pilavı Cacık	Şehriye çorba Orman kebab Meyve
23	Tarhana çorba Ankara tava Mevsim salata	Etli karışık dolma (yoğurt) Peynirli puf böreği K.kayısı hoşafı
24	Kıymalı karnabahar Soslu makarna Yoğurt	Romen çorba Mantarlı piliç sote Supangle
25	Domates çorba İzmir köfte Mevsim salata	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Soslu spagetti Meyve
26	Çoban kavurma Zeytinyağlı pırasa Kemalpaşa tatlısı	Tutmaç çorbası Patates oturtma Meyve
27	Etli bamya Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Kırmızı mercimek çorba Elbasan tava Mevsim salata
28	Keşkek çorbası Sulu köfte Meyve	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Cacık
29	Yayla çorba Tas kebab Mevsim salata	Etli taze fasulye Peynirli milföy börek Elma komposto
30	Etli bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Ezogelin çorba Terbiyeli köfte Tulumba tatlısı

İLKBAHAR MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
1	Ezogelin çorba Dana haşlama Supangle	Etli pazı kavurma Fırın makarna Meyve
2	Etli türlü Kıymalı tepsi böreği Ayran	Terbiyeli köfte Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata
3	Etli kuru fasulye Bulgur pilavı Cacık	Domates çorba Kağıt kebab Kalburabastı
4	Soslu fırın tavuk İç pilav Mevsim salata	Kıymalı karnabahar Soslu spagetti Yoğurt
5	Yayla çorba Fırın patates Meyve	Et yahni Zeytinyağlı pırasa Meyveli puding
6	Orman kebab Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Karnabahar oğraten Soslu makarna Meyve
7	Kıymalı Ispanak (yoğurt) Peynirli Puf Böreği K.Kayısı Hoşafı	Kırmızı mercimekçorba Kuru Köfte (sebze söğüş) Sütlaç
8	Etli nohut Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Bahçevan kebab Peynirli makarna Meyve
9	Romen çorba Mantarlı tavuk sote Tel kadayıf	Kabak musakka Bulgur pilavı Cacık
10	Etli Biber Dolma (yoğurt) Peynirli Kol Böreği Meyve	Ekşili Köfte Soslu Spagetti Mevsim Salata
11	Şehriye çorba Balık tava Tahin helva	Etli bezelye Domatesli pilav Yoğurt
12	Kıymalı karnabahar Fırın makarna Meyve	Rosto köfte (söğüş sebze ile) Zeytinyağlı bakla Krem şokela
13	Çoban kavurma Sebzeli pirinç pilavı Mevsim salata	Yoğurtlu yarma çorba Etli barbunya Meyve
14	Kıymalı Ispanak (yoğurt) Soslu Makarna Kuru üzüm hoşafı	Tas Kebab Cevizli Erişte Yoğurt
15	Ezogelin çorba Dalyan köfte (pürelı) Tulumba tatlısı	Etli lahana sarma Soslu spagetti Meyve
16	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Cacık	Tavuk haşlama Peynirli makarna Mevsim salata

İLKBAHAR MEVSİMİNE YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
17	Bezelye unu çorba Pürelı kebab Şekerpare	Kıymalı kabak dolma (yoğurt) Kıymalı tepsi böreği Meyve
18	Kıymalı yeşil mercimek Kuskus pilavı Yoğurt	Terbiyeli köfte Soslu makarna Mevsim salata
19	Et sote Zeytinyağlı pırasa Keşkül	Yayla çorba Fırın patates Meyve
20	Kıymalı ıspanak (yoğurt) Soslu Spagetti Elma Komposto	Dana Rosto Şehriyeli Pirinç Pilavı Mevsim Salata
21	Tarhana çorba Piliç topkapı Meyve	Kıymalı karnabahar Cevizli erişte Yoğurt
22	Etlı taze fasulye Peynirli kol böreği Meyve	Tas kebab Soslu makarna Mevsim salata
23	Etlı nohut Bulgur pilavı Ayran	Mantar çorba Çoban kavurma Supangle
24	İzmir köfte Havuç kızartma (yoğurt) Meyve	Etlı pırasa Fırın makarna Kuru üzüm hoşafı
25	Etlı bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Düğün çorba Soslu fırın tavuk Şekerpare
26	Şehriyeli güveç Zeytinyağlı barbunya Meyve	Etlı taze fasulye Soslu spagetti Ayran
27	Mantarlı et sote Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata	Tutmaç çorba Kuru köfte (e.dilim patates) Kalburabastı
28	Kıymalı Ispanak (yoğurt) Soslu Makarna Meyve	Orman Kebab Cevizli Erişte Mevsim Salata
29	Kırmızı mercimek çorba Kadınbudu köfte (söğüş sebze ile) Muhallebi	Etlı lahana sarma Peynirli makarna Meyve
30	Etlı taze fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Et sote Havuç kızartma(yoğurt) Meyve
31	Keşkek çorba Fırın köfte Mevsim Salata	Etlı kabak dolma(yoğurt) Kıymalı talaş böreği Elma komposto

YAZ AYLARINA YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
1	Tavuk haşlama Domatesli pirinç pilavı Mevsim salata	Etlı türlü Peynirli makarna Meyve
2	Kırmızı mercimek çorba Sulu köfte Krem şokola	Etlı biber dolma (yoğurt) Peynirli tepsi böreği Kayısı komposto
3	Etlı taze fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Meyve	Tas kebab Barbunya pilaki Mevsim salata
4	Kremalı mantar çorba Dalyan köfte (pürelı) Şekerpare	Patlıcan oturtma Bulgur pilavı Cacık
5	Etlı bamya Soslu makarna Meyve	Bahçıvan kebab Domatesli pirinç pilavı Yoğurt
6	Şehriye çorba İzmir köfte Fırın sütlaç	Kıymalı semizotu Erişte Meyve
7	Etlı kuru fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Patlıcan kebab Fırın makarna Mevsim salata
8	Yayla çorba Dana rosto Tel kadayıf	Etlı taze fasulye Spagetti bolognose Meyve
9	Tavuk sote İç pilav Ayran	Etlı kabak dolma (yoğurt) Talaş böreği Çilek kompostosu
10	Karnıyarık Bulgur pilavı Yoğurt	Ezogelin çorba Salçalı köfte Muhallebi
11	Et haşlama Havuç kızartma (yoğurt) Meyve	Etlı nohut Domatesli pirinç pilavı Cacık
12	Yoğurtlu yarma çorba Çoban kavurma Mevsim salata	Etlı yaz türlü Soslu makarna Yoğurt
13	Kadınbudu köfte(pürelı) Zeytinyağlı barbunya Meyve	Kıymalı semizotu Sigara böreği Ayran
14	Etlı taze fasulye Pirinç pilavı Cacık	Kırmızı mercimek çorba Tas kebab Supangle
15	Sulu köfte Kaşarlı makarna Mevsim salata	Etlı biber dolma (yoğurt) Soslu makarna Meyve
16	Kabak musakka Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Tutmaç çorba Mantarlı et sote Mevsim salata

YAZ AYLARINA YÖNELİK MENÜ ÖRNEĞİ

GÜNLER	ÖĞÜN ADI	
	ÖĞLE	AKŞAM
17	Soslu fırın tavuk Ş.pirinç pilavı Ayrın	Patlıcan kebab Soslu makarna Meyve
18	Yayla çorba Fırın patates Meyve	Dalyan köfte (püre ile) Zeytinyağlı taze fasulye Tulumba tatlısı
19	Etli karışık dolma (yoğurt) Peynirli makarna Meyve	Etli kuru fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Cacık
20	Şehriye çorba İzmir köfte Kazandibi	Kabak musakka Spagetti bolognose Yoğurt
21	Kıymalı semizotu Mercimekli gül böreği Çilek komposto	Çiftlik kebab Soslu makarna Meyve
22	Etli bezelye Pirinç pilavı Cacık	Keşkek çorba Izgara köfte (söğüş sebze ile) Krem şokela
23	Tas kebab Fırın makarna Meyve	Etli taze fasulye Cevizli erişte Yoğurt
24	Kırmızı mercimek çorba Elbasan tava Vezirparmağı	Etli bamyaya Sigara böreği Ayrın
25	Kadınbudu köfte (püre ile) Zeytinyağlı barbunya Meyve	Karnıyarık Domatesli pirinç pilavı Mevsim salata
26	Ezogelin çorba Izgara tavuk (sebze haşlama ile) Supangle	Etli yaz türlü Peynirli makarna Meyve
27	Terbiyeli köfte Sebzeli pirinç pilavı Mevsim salata	Etli biber dolma(yoğurt) Kıymalı tepsi böreği Kırmızı erik kompostosu
28	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Ayrın	Tutmaç çorbası Orman kebab Meyve
29	Çoban kavurma Karışık kızartma (yoğurt) Kalburabastı	Etli nohut Erişte Yoğurt
30	Yayla çorba Etli taze fasulye Meyve	Hasan paşa köfte Şehriyeli pirinç pilavı Mevsim salata

EK 6

YEMEK GRUPLARINA AİT YEMEK ADLARI

I. KAP YEMEKLER

B.Parça et yemekleri	K. parça et yemekleri	Köfteler	Tavuk/hindi/ yemekleri	Balık yemekleri	Etli k. baklagil yemekleri	Etli sebze yemekleri
<ul style="list-style-type: none"> • Kuzu/Koyun kızartma • Kuzu/koyun kapama • Kuzu/koyun kızartma • Kuzu tandır • Fırında kuzu/koyun • Haşlama et • Söğüş et • Dana rosto • İslim kebab • Ankara tava • Şehriyeli güveç • Elbasan tava • Yeşil soğanlı et • Soğanlı biftek • İncik yahni 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahçevan kebab • Tas kebab • Orman kebab • Çiftlik kebab • Patlıcan kebab • Çoban kavurma • Macar gulaş • Hünkar beğendi • Et sote • Mantarlı et sote • Saç kavurma • Mantarlı tas kebab • Sebzeli kebab • Papaz yahni • Kağıt kebabı • Saray kebab • Maraş tava • Döner kebab 	<ul style="list-style-type: none"> • Kadınbudu köfte • Dalyan köfte • İzmir köfte • Terbiyeli köfte • Çiftlik köfte • Izgara köfte • Salçalı köfte • Tepsi köfte • Fırın köfte • Kayseri köfte • Ekşili köfte • İspanyol köfte • Kuru köfte • Adana köfte • Urfa köfte • Islama köfte • Rosto köfte • Kaşarlı köfte • Şiş köfte 	<ul style="list-style-type: none"> • Haşlama tavuk • Fırında tavuk • Tavuk dolma • Sebzeli tavuk • Tavuk roti • Sütlü tavuk • Tavuk kızartma • Tavuk ızgara • Mantarlı piliç sote • Piliç topkapı • Piliç bohçalama • Hindi sote • Hindi bohçalama • Hindi tas kebab • Hindi bahçevan kebab 	<ul style="list-style-type: none"> • Balık pilaki • Fırında balık • Balık buğulama • Balık tava <p><i>Yumurtalı yemekler</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Yumurtalı ıspanak • Kıymalı yumurta • Menemen • Yumurtalı pazı kavurma 	<ul style="list-style-type: none"> • Etli k. fasulye • Etli nohut • Etliyeşil mercimek <p><i>Etli sebze yemekleri</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebzeli güveç • Etli bamya • Etli taze/kon.fasulye • Etli türlü • Kıymalı karnabahar • Kabak kalye • Karnıyarık • Etli yaz/kış türlü • Etli semizotu/etli ıspanak • Etli pazı 	<ul style="list-style-type: none"> • Etli terbiyeli kereviz • Etli terbiyeli pırasa • Patlıcan oturtma • Etli bezelye • Etli patates • Patates oturtma • Patlıcan musakka • Kabak musakka • Fırın patates • Etli kapuska • Terbiyeli etli kereviz • Sebze ögraten • Etli biber dolma • Etli kabak dolma • Etli karışık dolma • Etli yaprak sarma • Etli lahana sarma • Etli pazı sarma • Etli patlıcan dolma

II. KAP YEMEKLER

Çorbalar	Pilavlar	Makarnalar	Börekler	Zetinyağlı yemekler
<ul style="list-style-type: none">• Kır. Mercimek çorba• Ezogelin çorba• Sebze çorba• Domates çorba• Yeşil mercimek çorba• Tarhana çorba• Patates ezme çorba• Bezelye unu çorba• Mercimek unu çorba• Un çorbası• Bahçivan çorba• Dügün çorba• Köylü çorba• Mantar çorba• Pirinç çorba• Yayla çorba• Şehriye çorba• Borç çorbası	<ul style="list-style-type: none">• Pirinç pilavı• Şehriyeli pirinç pilavı• Domatesli pirinç pilavı• İç pilav• Perdeli pilav• Meyhane pilavı• Bulgur pilavı• Nohutlu pilav• Mercimekli.bulgur pilavı• Özbek pilavı• Buhara pilavı• Melek pilavı• Alipaşa pilavı• Anadolu bulgur pilavı• İstanbul pilavı• Patlıcanlı pilav• Yufkalı pilav• Mantarlı pilav• Bezelyeli pilav• Çiftlik pilavı• Kuskus pilavı	<ul style="list-style-type: none">• Peynirli makarna• Kıymalı makarna• Soslu makarna• Soslu spagetti• Fırın makarna• Sebzeli makarna	<ul style="list-style-type: none">• Kol böreği• Talaş böreği• Bohça böreği• Peynirli tepsi böreği• Serpme börek• Ispanaklı börek• Mercimekli bükme börek• Sigara böreği• Kol böreği• Su böreği• Milföy börek• Muska böreği• Mekik böreği• Puf böreği• Ay böreği• Gül böreği	<ul style="list-style-type: none">• İmam bayıldı• Kabak bayıldı• Mücver• Zy. bakla• Zy. taze fasulye• Zy. kon fasulye• Zy. pırasa• Zy bamya• Zy. yer elması• Zy. kereviz• Zy. enginar• Karışık kızartma• Patlıcan Kızartma• Biber kızartma• Havuç kızartma• Karnabahar kızartma• Kabak kızartma• Mantar kızartma• Dolmalar ve Sarmalar• Zy. yaprak sarma• Zy. patlıcan dolma• Zy. lahana sarma• Zy. biber dolma• Zy. barbunya• Zy. fasulye pilaki

III. KAP YEMEKLER

Salatalar	Tatlılar	
<ul style="list-style-type: none">• Çoban salata• Domates salata• Karışık mevsim salata• Havuç salata• Kıvırcık salata• Marul salata• Kırmızı lahana salatası• Semizotu salata• Patates salatası• K.fasulye piyazı	<p><i>Sütlü tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Sütlaç• Kazandibi• Muhallebi• Fırın sütlaç• Keşkül• Tavukgöğsü• Sup• Çikolatalı puding• Vanilyalı puding• Krem şokola• Güllaç <p><i>Hamur tatlıları</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Baklava• Tel kadayıf• Ekmek kadayıfı• Yassı kadayıf• Tulumba tatlısı	<p><i>Diğer tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Kemalpaşa tatlısı• Şambaba tatlısı• Şekerpare• Künefe• Kalburabastı• Hurma tatlısı• Şöbiyet• Hanımğöbeği• Vezirparmağı• Yoğurt tatlısı <p><i>Helvalar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• İrmik helva• Tahin helva <p><i>Meyveli tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Ayva tatlısı• İncir tatlısı• Kayısı dolma
		<p><i>Diğer tatlılar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Aşure• Kabak tatlısı <p><i>Meyveler</i></p> <p>Mevsimine uygun meyveler</p> <p><i>Diğer III. kaplar</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Cacık• Turşu