



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**

# TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ



ANKARA 2020



**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ  
(TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE  
UYGULAMA REHBERİ**

**ANKARA 2020**

**ISBN: 978-975-590-776-5**

**Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1184**

**Baskı:** Anıl Reklam Matbaa Ltd. Şti.

Özveren Sokak No:13/A Demirtepe - Kızılay / ANKARA

[www.beslenmehareket.saglik.gov.tr](http://www.beslenmehareket.saglik.gov.tr)

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve bastırılmıştır. Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi "Toplu Beslenme Sistemleri (Toplu Tüketim Yerleri) İçin Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Yayın No, Ankara ve Yayın Tarihi" şeklinde olmalıdır.

Ücretsizdir. Parayla satılamaz.

---

## EDİTÖRLER

Prof. Dr. Yasemin BEYHAN  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Prof. Dr. Saniye Bilici  
Gazi Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Doç. Dr. Mevlüde KIZIL  
Hacettepe Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

---

### YAYIMA HAZIRLAYANLAR

Doç. Dr. Nazan YARDIM  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi

Dyt. Fatma AYKUL  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi

Dyt. E. Zehra KELAT  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi

Dyt. Nermin ÇELİKAY  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi

### YAYIN KOMİSYONU

Doç. Dr. Hasan IRMAK  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Yayın Komisyonu Başkanı

Doç. Dr. Nazan YARDIM  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanı

Dr. Kanuni KEKLİK  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Göç Sağlığı Daire Başkanı

Uzm. Dr. Fehminaz TEMEL  
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Sağlık Tehditleri Erken Uyarı ve Cevap Dairesi Başkanlığı

# SUNUŞ

---

Sağlıksız beslenme ve obezite dñnyada ve ÷lkemizde artan Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH) (kalp ve damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri, KOAH) için önemli bir risk faktörüdür. Obezite ve BOH'lar yaşam kalitesinin azalmasına ve ölümlere yol açan küresel bir halk sağlığı problemi olmakla kalmayıp ÷lke ekonomilerine olumsuz yönde etki etmektedir.

Tüm dñnyada sağlıksız beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yerleştirilmesi konularında çeşitli programlar geliştirilmekte ve bu çabalar farklı strateji ve eylem planları şeklinde bireylere ulaştırılmaya çalışılmaktadır.

Bakanlığımızın 2010 yılından beri yürüttüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Eylem Planında “B. Sağlıklı beslenme çevreleri oluşturulması, Tüm kamu ve özel kurumlarda (Eğitim kurumları, iş yerleri vb.) sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi” başlığı içerisinde toplu beslenme sistemlerinde sağlıklı beslenme davranışlarının geliştirilmesi ve sağlıklı menü çıkarılması önem taşımaktadır.

Bakanlığımızca hazırlanan Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) bireylerin yaş grupları ve cinsiyetlerine göre tüketmeleri gereken gıdalar ve hangi besin grubundan ne kadar tüketmeleri gerektiği ile ilgili bilgiler içermektedir. Türkiye Beslenme Rehberi önerileri doğrultusunda “Sağlıklı Yemek Tabağı” uygun planlamalar yapılması, toplu beslenme hizmeti veren kurumların standart bir yemek hizmeti sunması için hazırlanacak bir “rehberin” yararlı olacağı düşün÷lerek Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından “Toplu Beslenme Sistemleri (Toplu Tüketim Yerleri) İçin Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi” hazırlanmıştır. Hazırlanan rehberde sağlıklı yiyecek seçimleri tanımlanmış, sağlıklı tabak modeline göre seçmeli menüler yer almış, ayrıca gıda standartları (gramaj listeleri), menü planlama, temel diyet prensipleri,

besin güvenliği vb. konularına yer verilmiştir. Toplu Beslenme Sistemleri için beslenme standartlarını da içeren bu rehberde göre hazırlanan sunumların hizmet alanlarda da memnuniyeti artıracakđ sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliřtirecekđ düşünülmektedir.

Çalışmada emeği geçen ğretim yelerimize, Kamu Kurum ve Sivil Toplum Kuruluşlarından gelen katılımcılara, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığımıza teşekkür ederim.

Doç. Dr. Fatih KARA  
TC.Sağlık Bakanlığı  
Halk Sağlığı Genel Müdürü

# ÖN SÖZ

---

**B**eslenme sağlığın korunması ve sürdürülebilirliği için temel etmenlerden biridir. İçerisinde bulunduğumuz yirmi birinci yüz yılda, sağlık ve beslenme etkileşimi üzerine odaklanan bilimsel/kanıta dayalı çalışma ve araştırmalarla beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerinin önemi her geçen gün daha da desteklenmektedir.

Bireyin sağlık durumu sadece fizyolojik değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönden de iyi durumda olması ile özdeştir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin etkileri sağlığın bileşenleri olan bu üç temel etmenin sağlanabilmesi açısından, anne karnından başlayarak, yaşam süreci boyunca olumsuz etkilerini göstermektedir.

Yeterli ve dengeli/kaliteli beslenme; bireyin miktar yönünden yeterli, çeşitli, hijyenik, besin değeri ve subjektif/tüketim kalitesi yüksek ve ekonomik bir beslenme modeli ile gerçekleştirilebilir. Bu model hem evde, hem de ev dışında beslenme ile bir bütünlük içerisinde olmalıdır.

Günümüzde kentleşme oranının artması, sanayinin gelişmesi, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel yapının değişmesi, çalışanların oranının artması, insanların sadece evde değil, ev dışında da beslenmelerini zorunlu kılmıştır. Bu koşullar dünyada olduğu gibi ülkemizde de ev dışında başkaları tarafından hazırlanan ve sunulan toplu beslenme hizmetlerinin kapsamının ve halk sağlığı açısından öneminin giderek artmasına yol açmıştır. Bu doğrultuda, ülkemizde toplu beslenme hizmeti veren kurum ve kuruluşların sayısı da artmıştır. Bu kurum ve kuruluşlar çeşitli hedef kitleye hizmet sunan kreşler, anaokulları, ilköğretim kurumları, üniversiteler, kamu ve özel/ sanayi kuruluşları, hastaneler, cezaevleri vb. birçok kurum ve kuruluşlardır.



Tek öğün bile olsa toplu beslenme hizmetlerinden yararlananların o öğündeki enerji ve besin öğeleri/besin bileşenleri gereksinimlerini tam olarak karşılamaları gerekir. Toplu beslenme hizmeti veren kurum ve kuruluşların temel amacı hedef kitleye uygun, kaliteli bir beslenme/toplu beslenme servisi sunmak olmalıdır. Temel amaca ulaşabilmeye hedefler ise, toplu beslenmedeki tüm hizmet süreçlerinin/basamaklarının menü yönetim ve denetimi çerçevesinde kalite temelli olarak planlanıp, yürütülmesidir.

Menü planlama toplu beslenme hizmetlerinin merkezinde yer alır ve uzmanlık gerektiren bir süreçtir. İyi planlanmayan menüler hedef kitlenin kaliteli beslenme gereksinimlerini karşılayamayacağı gibi, artık ve kayıpların artmasına, tüketici memnuniyetinin azalmasına, çalışanlarda gereksiz iş gücü ve motivasyon kaybına, hijyenin sağlanamamasına ve sonuçta da kuruluşun başarısızlığına; ekonomik ve prestij kaybına yol açar. Toplu beslenme yönetimi ve çalışanlarının başarısı planlanan menülerle yakından ilgilidir. Toplu beslenme hizmetlerinde menü planlama dahil tüm süreçlerin sağlıklı yürütülmesi bir ekip işidir ve bu ekibin yönetim ve organizasyonu mesleki liyakat sahibi “yönetici diyetisyen” ve ekibi ile mümkündür.

Bu gerçeklerden hareketle T.C. Sağlık Bakanlığı'nın Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tüm kamu ve özel kurumlarda (eğitim kurumları, iş yerleri vb) sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi için sağlıklı beslenme çevreleri oluşturulması, menü planlamasında sağlığı koruyucu ve geliştirici (enerji, tuz, şeker, yağın azaltılması, posanın arttırılması vb) uygulamaların yapılması, porsiyon kontrolünün sağlanması için standart tarifeler oluşturmak, toplu tüketim yerlerinde kişisel sağlıklı seçimlere olanak sağlayacak menülerin oluşturulmasını teşvik etmek için farkındalık yaratmak, eğitim çalışmaları yapmak ve mevzuat geliştirmek amacıyla bir çalıştay düzenlemiştir. Bu çalıştay kapsamında konunun uzmanlarından oluşan 10 ekip temel menü planlama amaç ve ilkelerini baz alarak, her bir hedef kitleye uyarlanmak üzere örnek menü modelleri geliştirmiş, bu menü modellerine uygun örnek menü listeleri oluşturmuştur. TÜBER (2015) kapsamında ve mevzuatlar çerçevesinde de menülerde yer alan yemeklerin porsiyon gramajları göz önüne alınarak planlanan örnek menülerin gereksinmeyi karşılama düzeyleri belirlenmiştir.

Toplu Beslenme konusunda bu denli kapsamlı ve ilk olan, büyük emeklerle hazırlanan, konunun taraflarına büyük yarar sağlamasını umduğumuz bu

rehberin ortaya çıkmasında başta “Toplu Beslenme Sistemlerinde Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi Geliştirme Çalıştayı” planlayan ve organize eden “ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü” yetkilileri ve diyetisyenlerine, toplu beslenme konusunda bilgi ve becerilerini, emeğini ve katkısını esirgemeyen üniversitelerin Beslenme ve Diyetetik Bölümlerinin bilim insanlarına ve toplu beslenme servisi sunan farklı kurum ve kuruluşların yönetici diyetisyenlerine teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Yasemin BEYHAN  
Prof. Dr. Saniye BİLİCİ  
Doç. Dr. Mevlüde KIZIL



# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1. TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ PROSESLERİ VE

<b>UYGULAMA ESASLARI.....</b>	<b>1</b>
1.1. GİRİŞ.....	3
1.1.1. Toplu Beslenmenin Tanımı ve Önemi .....	3
1.1.2. Toplu Beslenme Hizmetlerinde Kalite Hedefleri.....	3
1.1.3. Toplu Beslenme Diyetisyeninin Rolü, Görev ve Yetkileri.....	4
1.2. TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ PROSESLERİNDE SÜREÇ HARİTASI ...	5
1.3. MENÜ YÖNETİM VE DENETİMİ.....	6
1.3.1. Temel Menü Planlama İlkeleri .....	8
1.3.2. Menü Çeşitleri.....	9
1.3.3. Çeşitli Gruplar İçin Menü Planlama İlkeleri .....	11
1.3.3.1. Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklarda Menü Planlama.....	11
1.3.3.2. İşyerlerinde ve İşçilerde Menü Planlama.....	13
1.3.3.3. Huzurevlerinde Menü Planlama.....	15
1.3.3.4. Hastanelerde (Erişkin, Çocuk) Menü Planlama .....	19
1.3.3.5. Cezaevlerinde Menü Planlama.....	20
1.3.4. Menü Performansı ve Memnuniyetinin Değerlendirilmesi .....	21
1.4. SATIN ALMA VE DEPOLAMA.....	22
1.4.1. Hammaddede İhalesinde Diyetisyenin Rolü .....	23
1.4.2. Yemek Hizmetleri İhalesinde Diyetisyenin Rolü .....	23
1.4.3. Teslim Alma ve Depolama .....	26
1.5. ÜRETİM .....	26
1.6. SERVİS ARTIK/ATIK YÖNETİMİ.....	28
1.7. HİZMET SÜREÇLERİNDE GIDA GÜVENLİĞİNİN SAĞLANMASI .....	30
1.7.1. Besin Zehirlenmeleri ve Nedenleri .....	30
1.7.1.1. Besin Enfeksiyonları.....	31
1.7.1.2. Besin İntoksikasyonları .....	32
1.7.1.3. Besin Toksik-Enfeksiyonları .....	32
1.7.2. Besin Zehirlenmelerini Önleme Yolları .....	32
1.7.2.1. Personel Hijyeni.....	33
1.7.2.2. Araç-Gereç Hijyeni.....	34
1.7.2.3. Besin Hijyeni.....	35
1.7.3. Gıda Güvenliğinde Kritik Kontrol Noktalarında Tehlike Analizi (HACCP).....	36

1.7.3.1.	Potansiyel Tehlikelerin Tanımlanması.....	37
1.7.3.2.	Kritik Kontrol Noktalarının Belirlenmesi ve İzlenmesi .....	37
1.7.3.3.	Düzeltilme ve Düzeltici Faaliyetler .....	40
1.7.3.4.	Kayıt Tutma, Dokümantasyon ve Doğrulama .....	41
1.8.	TOPLU BESLENME HİZMETLERİNDE ACİL DURUMLAR: HAZIRLIK, MÜDAHALE VE KRİZ YÖNETİMİ.....	41

## **BÖLÜM 2. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN MENÜ PLANLAMA .....49**

2.1.	GİRİŞ.....	51
2.2.	OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN ETMENLER .....	51
2.3.	OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMLERİ .....	52
2.3.1.	Besin Grupları Alım Önerileri.....	54
2.4.	OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA MENÜ PLANLAMADA TEMEL İLKELELER .....	56
2.4.1.	Okul Öncesi Çocuklara Yönelik Menülerde Enerji ve Besin Ögesi Hedefleri.....	58
2.4.2.	Menülerde Arttırılması ve Azaltılması Önerilen Besinler/Besin Grupları .....	60
2.4.3.	Özel Günlerde Menü Önerileri .....	60
2.5.	ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU .....	61
2.6.	OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARINA YÖNELİK GÜZ VE BAHAR DÖNEMİ İÇİN AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ .....	63

## **BÖLÜM 3. OKULLARDA MENÜ PLANLAMA..... 75**

3.1.	GİRİŞ.....	77
3.2.	BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER .....	77
3.3.	ÇOCUK VE ERGENLERDE ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMLERİ .....	78
3.3.1.	Besin Grupları Alım Önerileri.....	80
3.4.	ÇOCUK VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÖNERİLERİ .....	83
3.5.	OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARI İÇİN MENÜ PLANLAMADA TEMEL İLKELELER .....	84
3.5.1.	Menülerde Arttırılması ve Azaltılması Önerilen Besinler/Besin Grupları .....	86

3.6.	OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU .....	86
3.7.	OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARI VE ERGENLERE YÖNELİK GÜZ VE BAHAR DÖNEMİ İÇİN AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ .....	89

#### **BÖLÜM 4. İŞYERLERİNDE MENÜ PLANLAMA ..... 101**

4.1.	GİRİŞ.....	103
4.2.	ÇALIŞANLARDA ENERJİ VE BESİN ÖGESİ GEREKSİNİMLERİ .....	103
4.2.1.	Besin Gruplarına Yönelik Alım Önerileri .....	106
4.3.	ÇALIŞANLAR İÇİN MENÜ PLANLAMADA TEMEL İLKELER.....	110
4.3.1.	Hafif Aktiviteli Çalışanlara Yönelik Menülerde Enerji ve Besin Ögesi Karşılama Hedefleri .....	110
4.3.2.	Menülerde Arttırılması ve Azaltılması Önerilen Besin ve Besin Ögeleri.....	113
4.4.	ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU .....	116
4.5.	ÇALIŞANLARA YÖNELİK YAZ VE KIŞ AYLARI İÇİN MENÜ ÖRNEKLERİ.....	121

#### **BÖLÜM 5. İŞÇİLER İÇİN MENÜ PLANLAMA ..... 131**

5.1.	GİRİŞ.....	133
5.2.	İŞÇİ BESLENMESİ VE ÖNEMİ .....	134
5.3.	İŞÇİLERİN ENERJİ VE BESİN ÖGESİ GEREKSİNİMLERİ .....	135
5.3.1.	Enerji .....	135
5.3.1.1.	Enerji Gereksinmesini Etkileyen Faktörler .....	136
5.3.1.2.	Enerji Gereksinmesinin Belirlenmesi.....	137
5.3.2.	Makro Besin Ögeleri Gereksinimleri.....	140
5.3.2.1.	Karbonhidratlar .....	140
5.3.2.2.	Proteinler .....	141
5.3.2.3.	Yağlar.....	143
5.3.3.	Mikro Besin Ögeleri Gereksinimleri.....	144
5.3.3.1.	Vitaminler.....	144
5.3.3.2.	Mineraller.....	145
5.3.4.	Hidrasyon ve Sıvı Gereksinimleri .....	146
5.4.	İŞÇİLER İÇİN MENÜ PLANLAMA İLKELERİ .....	149
5.4.1.	Menülerde Günlük Enerji ve Besin Ögeleri Gereksinimleri ile Beslenme Hedefleri .....	152
5.4.2.	Yemeklerin Aylık Asgari/Azami Sıklıkları .....	155

5.5.	ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU .....	156
5.5.1.	Vardiyalı Çalışma .....	156
5.5.2.	Vejetaryen Beslenme Alışkanlığı.....	158
5.5.3.	Gluten Alerjisi veya Çölyak .....	159
5.5.4.	Diğer Özel Durumlar .....	160
5.6.	ORTA, AĞIR VE ÇOK AĞIR İŞÇİLERE YÖNELİK AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ .....	161

## **BÖLÜM 6. HUZUREVLERİNDE MENÜ PLANLAMA ..... 181**

6.1.	GİRİŞ.....	183
6.2.	YAŞLILIKTA BESİN TÜKETİM DURUMU, ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ ALIMINI ETKİLEYEN FİZYOLOJİK VE SOSYAL ETMENLER .....	184
6.3.	YAŞLILAR İÇİN ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMLERİ.....	184
6.3.1.	Besin Grupları Alım Önerileri.....	186
6.4.	MENÜ PLANLAMA İLKELERİ.....	189
6.4.1.	Menülerde Arttırılması ve Azaltılması Önerilen Besinler/Besin Grupları .....	194
6.5.	ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU .....	194
6.6.	HUZUREVLERİNE YÖNELİK GÜZ VE BAHAR DÖNEMİ İÇİN AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ .....	196

## **BÖLÜM 7. ÇOCUK HASTANELERİNDE MENÜ PLANLAMA ..... 209**

7.1.	GİRİŞ.....	211
7.2.	YAŞ GRUPLARINA GÖRE ÇOCUKLARDA BESLENME .....	212
7.2.1.	0-24 Ay Bebek/Çocuk Beslenmesi .....	213
7.2.1.1.	0-6 Ay Bebek Beslenmesi .....	213
7.2.1.2.	6-12 Ay Bebek Beslenmesi .....	214
7.2.2.	12-24 Ay Çocuk Beslenmesi .....	215
7.2.3.	2-6 Yaş (Okul Öncesi) Çocuk Beslenmesi .....	216
7.2.4.	6-10 Yaş Çocuk (Preadölesan) Beslenmesi .....	216
7.2.5.	10-18 Yaş Adölesan Beslenmesi .....	217
7.3.	YAŞ GRUPLARINA GÖRE ÇOCUKLARIN ENERJİ, BESİN ÖGESİ VE BESİN GEREKSİNİMLERİ .....	218
7.4.	ÇOCUK HASTANELERİ İÇİN MENÜ KODLAMALARI .....	221
7.5.	ÇOCUKLAR İÇİN MENÜ PLANLAMA İLKELERİ.....	222
7.6.	ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU .....	224
7.7.	ÇOCUK HASTANELERİ İÇİN MENÜ ÖRNEKLERİ.....	228

## **BÖLÜM 8. YETİŞKİN HASTANELERDE MENÜ PLANLAMA..... 241**

8.1.	GİRİŞ.....	243
8.2.	YETİŞKİN HASTANELERİNDE YATAN HASTAYA YÖNELİK BESİN VE BESİN ÖGESİ GEREKSİNİMLERİ .....	243
8.2.1.	Besin Grupları Alım Önerileri.....	246
8.3.	YETİŞKİN HASTALAR İÇİN MENÜ PLANLAMA İLKELERİ .....	246
8.3.1.	Menü Planlama İlkeleri.....	246
8.3.2.	Hastanelerde Uygulanan Menü Kodlamaları.....	248
8.3.3.	Erişkin Hastanelerinde Özel Diyet Almayan Hastalar İçin Aylık Mevsimsel Menü Örnekleri.....	253
8.4.	MENÜLERİN GÜNLÜK ENERJİ VE BESİN ÖGESİ İÇERİKLERİ VE GEREKSİNİMLERİ KARŞILAMA YÜZDELERİ .....	256
8.5.	HASTALAR İÇİN ÖZEL DURUMLARA İLİŞKİN MODİFİKASYONLAR..	260

## **BÖLÜM 9. CEZAEVLERİNDE MENÜ PLANLAMA..... 263**

9.1.	GİRİŞ.....	265
9.2.	ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMLERİ.....	266
9.2.1.	Tutuklu ve Hükümlüler İçin Besin Grupları Alım Önerileri.....	267
9.2.2.	Tutuklu ve Hükümlülerin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler .....	271
9.2.3.	Tutuklu ve Hükümlüler İçin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Önerileri .....	271
9.3.	TUTUKLU VE HÜKÜMLÜLER İÇİN MENÜ PLANLAMADA TEMEL İLKELER .....	272
9.3.1.	Menülerde Arttırılması ve Azaltılması Önerilen Besinler/Besin Grupları .....	275
9.4.	TUTUKLU VE HÜKÜMLÜLER İÇİN ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU .....	277
9.5.	CEZAEVLERİNE YÖNELİK GÜZ VE BAHAR DÖNEMİ İÇİN AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ .....	280

## **BÖLÜM 10. ÖZEL GÜN VE ORGANİZASYONLARDA MENÜ PLANLAMA..... 291**

10.1.	GİRİŞ.....	293
10.2.	KAHVALTI MENÜLERİ .....	293
10.2.1.	Fix Kahvaltı Menüleri .....	293
10.2.2.	Açık Büfe Kahvaltı Menüleri .....	295



10.3.	BRUNCH MENÜLERİ .....	300
10.4.	GALA/ZİYAFET YEMEĞİ MENÜLERİ .....	308
10.5.	RESEPSİYON MENÜSÜ .....	314
10.5.1.	Kokteyl.....	314
10.5.2.	Kokteyl Prolonge .....	318
10.6.	A'LA CARTE MENÜ.....	322
10.7.	SUPPE/SUPPER MENÜSÜ .....	324

## TABLolar DİZİNİ

### BÖLÜM 1: TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ PROSELERİ VE

#### UYGULAMA ESASLARI..... 1

**Tablo 1.1.** Risk Değerlendirme Matrisi..... 38

### BÖLÜM 2: OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN MENÜ PLANLAMA..... 49

**Tablo 2.1.** Okul öncesi dönem çocuklarında günlük enerji ve besin ögesi gereksinimleri ..... 54

**Tablo 2.2.** Enerji düzeyine göre besin gruplarından günlük ve/veya haftalık porsiyon miktarları (800 kkal için düzenlenmiştir) ..... 55

**Tablo 2.3.** Okul öncesi dönem çocuklarında menülerin yeterliliğinin değerlendirilmesinde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre günlük enerji ve besin ögeleri hedefleri..... 59

**Tablo 2.4.** Okul öncesi dönem için menü taslağı (Güz ve bahar ayları için) .. 65

**Tablo 2.5.** Güz aylarına yönelik menü örneğı..... 66

**Tablo 2.6.** Bahar aylarına yönelik menü örneğı ..... 68

**Tablo 2.7.** Okul öncesi dönemde çocuklarda menülerin yeterliliğinin değerlendirilmesinde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre enerji ve besin ögeleri hedefleri..... 70

### BÖLÜM 3: OKULLARDA MENÜ PLANLAMA..... 75

**Tablo 3.1.** Okul çağı çocuklarının günlük ortalama enerji ve besin ögesi gereksinimleri..... 79

**Tablo 3.2.** Enerji düzeylerine göre besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları ..... 82

**Tablo 3.3.** Vejetaryen çocuklar için adapte edilmiş bir günlük menü örneğı 87

**Tablo 3.4.** Çölyaklı çocuklar için adapte edilmiş bir günlük menü örneğı ..... 88

**Tablo 3.5.** Diyabetli çocuklar için adapte edilmiş bir günlük menü örneğı ... 88

**Tablo 3.6.** Okul çağı çocukları ve ergenlere yönelik güz ve bahar dönemi için aylık menü taslağı ..... 90

**Tablo 3.7.** Okul çağı çocukları ve ergenlere yönelik güz dönemi için aylık menü örnekleri ..... 91

**Tablo 3.8.** Okul çağı çocukları ve ergenlere yönelik bahar dönemi için aylık menü örnekleri ..... 92

**Tablo 3.9.** Tam zamanlı okullar için güz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin ögeleri miktarları..... 93

**Tablo 3.10.** Yarı zamanlı okullar için güz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin ögeleri miktarları ..... 94

<b>Tablo 3.11.</b>	Tam zamanlı okullar için güz dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%) .....	95
<b>Tablo 3.12.</b>	Yarı zamanlı okullar için güz dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%) .....	96
<b>Tablo 3.13.</b>	Tam zamanlı okullar için bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%) .....	97
<b>Tablo 3.14.</b>	Yarı zamanlı okullar için bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%) .....	98
<b>Tablo 3.15.</b>	Güz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği besin/besin gruplarının günlük önerilen değerlere göre karşılama oranları .	99

#### **BÖLÜM 4: İŞYERLERİNDE MENÜ PLANLAMA .....101**

<b>Tablo 4.1.</b>	Yetişkinler için (19-64) yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerine (hafif aktivite) göre enerji ve besin ögesi hedefleri.....	105
<b>Tablo 4.2.</b>	19-64 yaş grubu bireylerin besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları .....	109
<b>Tablo 4.3.</b>	Yetişkinler için (19-64) yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerine (hafif aktivite) göre bir öğünün (2/5) enerji ve besin ögesi hedefleri.....	111
<b>Tablo 4.4.</b>	Hafif aktivite düzeyine (1800-2200 kkal) göre çalışanlara yönelik verilecek tek öğündeki besin grupları ve porsiyon miktarları (2/5).....	112
<b>Tablo 4.5.</b>	Çalışanların menülerinde yemeklerin aylık (21 gün) verilme sıklığı .....	113
<b>Tablo 4.6.</b>	Aylık set seçimsiz glutensiz menü örneği ( 3 kap) .....	118
<b>Tablo 4.7.</b>	Çalışanlar için set seçimsiz kış menü örneği (3 kap).....	122
<b>Tablo 4.8.</b>	Çalışanlar için set seçimsiz yaz menü örneği (3 kap).....	123
<b>Tablo 4.9.</b>	Çalışanlar için set seçimsiz kış menü örneği (4 kap).....	124
<b>Tablo 4.10.</b>	Çalışanlar için set seçimsiz yaz menü örneği ( 4 kap).....	125
<b>Tablo 4.11.</b>	Çalışanlar için yaz-kış 3 kap menülerin gereksinim karşılama oranı.....	126
<b>Tablo 4.12.</b>	Çalışanlar için kısmi seçmeli yaz menü örneği .....	127
<b>Tablo 4.13.</b>	Çalışanlar için kısmi seçmeli kış menü örneği .....	128

<b>Tablo 4.14.</b>	Çalışanlar için salata bar seçenekleri .....	129
--------------------	--	-----

## **BÖLÜM 5: İŞÇİLER İÇİN MENÜ PLANLAMA .....131**

<b>Tablo 5.1.</b>	İşkolları yönetmeliğine göre işkolları listesi ile listeden seçilen sınıf, alt sınıf örnekleri.....	133
<b>Tablo 5.2.</b>	PAL sınıflaması (EFSA NDA Panel 2013) ve örnekleri.....	138
<b>Tablo 5.3.</b>	İşçiler için fiziksel aktivite düzeyine göre toplam enerji gereksinimi ve enerji referans değerleri (kcal)* .....	139
<b>Tablo 5.4.</b>	İşçilere yönelik bazı besin öğeleri alım önerileri .....	141
<b>Tablo 5.5.</b>	İşçilerin günlük protein için önerilen yeterli alım miktarları ...	143
<b>Tablo 5.6.</b>	İşçilerin yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerine göre günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri .....	148
<b>Tablo 5.7.</b>	İşçilerin yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerine göre sunulan menülerin karşılaması gereken enerji ve makro besin ögesi hedefleri.....	152
<b>Tablo 5.8.</b>	İşçilerde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre sunulan menünün karşılaması gereken mikro besin ögesi hedefleri....	154
<b>Tablo 5.9.</b>	Aktivite düzeylerine göre besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları .....	155
<b>Tablo 5.10.</b>	Yemeklerin aylık asgari/azami sıklıkları .....	156
<b>Tablo 5.11.</b>	Gündüz ve gece vardiyasında dikkat edilmesi gereken temel ilkeler .....	158
<b>Tablo 5.12.</b>	Orta aktiviteli işçilere yönelik (4 hafta) yaz/kış menü taslağı..	162
<b>Tablo 5.13.</b>	Orta aktiviteli aylık işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış menü örneği.....	163
<b>Tablo 5.14.</b>	Orta aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz menü örneği.	164
<b>Tablo 5.15.</b>	Orta aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menülerinin enerji ve besin ögesi değerleri ile gereksinmeyi karşılama oranları (%) .....	165
<b>Tablo 5.16.</b>	Orta aktiviteli işçilere yönelik aylık(4 hafta) kış ve yaz menülerinin günlük önerilen besin grupları ile örnek menülerin sağladığı besin grupları.....	166
<b>Tablo 5.17.</b>	Ağır aktiviteli aylık işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz/kış menü taslağı .....	167
<b>Tablo 5.18.</b>	Ağır aktiviteli aylık işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış menü örneği.....	168
<b>Tablo 5.19.</b>	Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz menü örneği .	169

<b>Tablo 5.20.</b>	Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menülerinin enerji besin ögesi değerleri ile gereksinmeyi karşılama değerleri (%) .....	170
<b>Tablo 5.21.</b>	Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menülerinin günlük önerilen besin grupları ile örnek menülerin .....	
	sağladığı besin grupları .....	171
<b>Tablo 5.22.</b>	Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz/kış menü taslağı.....	172
<b>Tablo 5.23.</b>	Çok ağır aktiviteli aylık işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış menü örneği .....	173
<b>Tablo 5.24.</b>	Çok ağır aktiviteli aylık işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz menü örneği .....	174
<b>Tablo 5.25.</b>	Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menülerinin enerji besin ögesi değerleri ile gereksinmeyi karşılama oranları (%) .....	175
<b>Tablo 5.26.</b>	Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menülerinin günlük önerilen besin grupları ile örnek menülerin sağladığı besin grupları.....	176

## **BÖLÜM 6 : HUZUREVLERİNDE MENÜ PLANLAMA .....181**

<b>Tablo 6.1.</b>	Yaşlanma ile oluşan değişiklikler, beslenmeyi etkileyen faktörler .	185
<b>Tablo 6.2.</b>	Yaşlı bireyler için önerilen enerji ve besin ögesi miktarları .....	186
<b>Tablo 6.3.</b>	Yaşlılar için enerji gereksinime göre (1600, 1800, 2000 kkal) önerilen besin grupları porsiyon miktarları.....	187
<b>Tablo 6.4.</b>	Yaşlılar için ara öğün seçenekleri .....	197
<b>Tablo 6.5.</b>	Huzurevinde kalan yaşlılar için menü taslağı (Kış-3 kap) .....	198
<b>Tablo 6.6.</b>	Huzurevinde kalan yaşlılar için menü örneği (Kış-3 kap) .....	199
<b>Tablo 6.7.</b>	Huzurevinde kalan yaşlılar için menü taslağı (Kış-4 kap) .....	200
<b>Tablo 6.8.</b>	Huzurevinde kalan yaşlılar için menü örneği (Kış 4 kap) .....	201
<b>Tablo 6.9.</b>	Huzurevinde kalan yaşlılar için menü taslağı (Kış 3 kap) .....	202
<b>Tablo 6.10.</b>	Huzurevinde kalan yaşlılar için menü örneği (Kış 3 kap) .....	203
<b>Tablo 6.11.</b>	Huzurevinde kalan yaşlılar için menü taslağı (Yaz 4 kap).....	204
<b>Tablo 6.12.</b>	Huzurevinde kalan yaşlılar için menü örneği (Yaz 4 kap).....	205
<b>Tablo 6.13.</b>	Yaşlı bireyler için planlanan menülerin enerji ve besin ögesi değerleri ve TÜBER referans değerlerini karşılama yüzdeleri....	206

## **BÖLÜM 7: ÇOCUK HASTANELERİNDE MENÜ PLANLAMA.....209**

<b>Tablo 7.1.</b>	6-12 aylık bebeklerin tamamlayıcı besin alma sıklığı, miktarı ve kıvamı .....	215
<b>Tablo 7.2.</b>	2-18 yaş çocuklarda yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre günlük enerji ve besin öğeleri gereksinim miktarları .....	219
<b>Tablo 7.3.</b>	2-18 yaş çocuklarda besin grupları için önerilen miktarlar .....	220
<b>Tablo 7.4.</b>	Hastanede uygulanan menü kodları ve içerikleri .....	222
<b>Tablo 7.5.</b>	6-12 aylık bebekler (pembe kod) için menü örnekleri .....	228
<b>Tablo 7.6.</b>	12-24 aylık çocuklar (pembe kod) için menü örnekleri .....	228
<b>Tablo 7.7.</b>	2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü taslağı (Kış ayları örneği) .....	230
<b>Tablo 7.8.</b>	2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü taslağı (Yaz ayları örneği).....	231
<b>Tablo 7.9.</b>	2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü örneği (Kış ayları örneği) .....	232
<b>Tablo 7.10.</b>	2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü örneği (Yaz ayları örneği).....	234
<b>Tablo 7.11.</b>	Bir aylık 3 kap set seçimsiz kış ve yaz mevsimi menülerinin ortalama günlük enerji besin ögesi değerleri.....	236
<b>Tablo 7.12.</b>	2-18 yaş çocuklarda kış menüsünün yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre günlük enerji ve besin öğelerini karşılama yüzdeleri .....	237
<b>Tablo 7.13.</b>	2-18 yaş çocuklarda yaz menüsünün yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre günlük enerji ve besin öğelerini karşılama yüzdeleri .....	238

## **BÖLÜM 8: YETİŞKİN HASTANELERDE MENÜ PLANLAMA.....241**

<b>Tablo 8.1.</b>	Erkeklerde yaş gruplarına göre günlük enerji ve besin ögesi gereksinmesi .....	244
<b>Tablo 8.2.</b>	Kadınlarda yaş gruplarına göre günlük enerji ve besin ögesi gereksinmesi.....	245
<b>Tablo 8.3.</b>	Günlük alınması önerilen enerji miktarına karşılık gelen besin gruplarının porsiyon miktarları.....	246
<b>Tablo 8.4.</b>	Hastanede uygulanan menü kodlamaları ve içerikleri .....	249
<b>Tablo 8.5.</b>	Yaz mevsimi için örnek menü taslağı .....	251
<b>Tablo 8.6.</b>	Kış mevsimi için örnek menü taslağı .....	252
<b>Tablo 8.7.</b>	Yaz dönemi için bir aylık menü örneği .....	254

<b>Tablo 8.8.</b> Kış dönemi için bir aylık menü örneği .....	255
<b>Tablo 8.9.</b> Bir haftalık set seçimsiz kış ve yaz mevsimi menülerinin ortalama günlük enerji ve besin ögesi değerleri .....	257
<b>Tablo 8.10.</b> Kış menüsünün yaş ve cinsiyete göre günlük enerji ve besin ögeleri gereksinmelerini karşılama yüzdeleri .....	258
<b>Tablo 8.11.</b> Yaz menüsünün yaş ve cinsiyete göre günlük enerji ve besin ögeleri gereksinmelerini karşılama yüzdeleri .....	259

## **BÖLÜM 9: CEZAEVLERİNDE MENÜ PLANLAMA.....263**

<b>Tablo 9.1.</b> Yaş gruplarına göre tutuklu ve hükümlüler için günlük ortalama enerji ve besin ögesi gereksinimleri.....	267
<b>Tablo 9.2.</b> Tutuklu ve hükümlüler için enerji düzeylerine göre besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları .....	268
<b>Tablo 9.3.</b> Cezaevlerine yönelik güz dönemi için aylık menü taslağı.....	281
<b>Tablo 9.4.</b> Cezaevlerine yönelik güz dönemi için aylık menü örneği.....	282
<b>Tablo 9.5.</b> Cezaevlerine yönelik yaz dönemi için aylık menü taslağı .....	283
<b>Tablo 9.6.</b> Cezaevlerine yönelik yaz dönemi için aylık menü örneği .....	284
<b>Tablo 9.7.</b> Cezaevleri için güz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin ögeleri miktarları .....	285
<b>Tablo 9.8.</b> Cezaevleri için güz dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin ögelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%).....	286
<b>Tablo 9.9.</b> Cezaevleri için bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin ögelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%).....	287
<b>Tablo 9.10.</b> Cezaevleri için güz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği besin/besin gruplarının günlük önerilen değerlere göre karşılama oranları (%) .....	288

## ŞEKİLLER DİZİNİ

### BÖLÜM 1: TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ PROSESLERİ VE UYGULAMA

<b>ESASLARI</b> .....	<b>1</b>
<b>Şekil 1.1.</b> Toplu Beslenme Sistemleri Süreç Haritası.....	6
<b>Şekil 1.2.</b> Karar Ağacı .....	39

### EKLER

<b>EK 1.</b> Temel Menü Planlamada Kullanılan Yemek Grupları Örnekleri.....	329
<b>EK 2.</b> Sebze ve Meyvelerin Taze/Mevsiminde Bulunduğu Dönemler .....	334
<b>EK 3.</b> Tüketici Açısından Yemek Hizmeti Performansı ve Memnuniyeti Anketi Örneği.....	339
<b>EK 4.</b> Menü Performans Değerlendirme Formu Örneği .....	340
<b>EK 5.</b> Hammadde Kalite Kriterleri Örnekleri.....	341
<b>EK 6.</b> Standart Gramaj Listesi (Yetişkin).....	363
<b>EK 7.</b> İş Akış Şeması Örnekleri .....	397
<b>EK 8.</b> Tehlike Analizi ve Karar Planı Örneği .....	400
<b>EK 9.</b> HACCP Planı Örneği.....	402
<b>EK 10.</b> Standart Gramaj Listesi (Yaşlılar).....	404
<b>EK 11.</b> Standart Gramaj Listesi (6-24 Ay Çocuklar).....	495
<b>EK 12.</b> Çocuk Hastanelerinde Ara Öğün Ürünlerin Gramaj Listesi.....	498
<b>EK 13.</b> Erişkin Hastanelerinde Test Diyetleri.....	500
<b>EK 14.</b> Özel Durumlarda Diyet Menüleri .....	510



## KISALTMALAR

<b>BOH</b>	Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar
<b>KOAH</b>	Kronik Obsrükatif Akciğer Hastalığı
<b>TÜBER</b>	Türkiye Beslenme Rehberi
<b>PAL</b>	Fiziksel Aktivite Düzeyi ( <i>Physical Activity Level</i> )
<b>EFSA</b>	Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi ( <i>European Food Safety Authority</i> )
<b>TBS</b>	Toplu Beslenme Sistemleri
<b>TSE</b>	Türk Standartları Enstitüsü
<b>HACCP</b>	Tehlike Analizinde Kritik Kontrol Noktaları
<b>KKN</b>	Kritik Kontrol Noktaları
<b>CDC</b>	Hastalık Kontrol ve Koruma Merkezi
<b>FDA</b>	Amerika Gıda ve İlaç Dairesi
<b>USDA</b>	Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı
<b>ILO</b>	Uluslararası Çalışma Örgütü
<b>BMH</b>	Bazal Metabolizma Hızı
<b>BTE</b>	Besinlerin Termik Etkisi
<b>DIAAS</b>	Sindirilebilir Amino Asit Skoru
<b>BKİ</b>	Beden Kütle İndeksi
<b>DSÖ</b>	Dünya Sağlık Örgütü
<b>LDL</b>	Düşük Yoğunluklu Lipoprotein Kolesterol
<b>KEPAN</b>	Klinik Enteral ve Parenteral Nutrisyon Derneği
<b>KKH</b>	Koroner Kalp Hastalığı
<b>TGK</b>	Türk Gıda Kodeksi

# BÖLÜM 1



## TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ PROSELERİ / SÜREÇLERİ VE UYGULAMA ESASLARI

### YAZARLAR

Prof. Dr. Murat BAŞ, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi

Doç. Dr. Fatma Esra GÜNEŞ, Marmara Üniversitesi

Öğr. Gör. Dr. Murat URHAN, Ege Üniversitesi

Öğr. Gör. Dr. İrem Olcay EMİNSOY, Başkent Üniversitesi

Arş. Gör. Damla GÜMÜŞ, Hacettepe Üniversitesi

Arş. Gör. Dr. Hande MORTAŞ, Gazi Üniversitesi

Arş. Gör. Süleyman KÖSE, Gazi Üniversitesi

Arş. Gör. Şemsiğül YILMAZ, Ankara Üniversitesi

Arş. Gör. Murat ALTAN, Ankara Üniversitesi

Arş. Gör. Anıl ERBAĞCI, Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Arş. Gör. Merve ÇAPAS, Erciyes Üniversitesi

Dyt. Fatma AYKUL, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## 1.1. GİRİŞ

### 1.1.1. Toplu Beslenmenin Tanımı ve Önemi

İnsanların teknolojik gelişmeler ve tarım toplumundan sanayi toplumuna geçişe paralel olarak ev dışında, başkaları tarafından planlanan ve üretilen yiyeceklerle beslenmesi “Toplu Beslenme” olarak tanımlanmaktadır. Toplu beslenme en az bir öğün tüketicilerin beslenme gereksinimini fizyolojik, sosyal ve psikolojik yönden karşılaması, hizmet verilen tüketicilerin profili ve özellikleri (hasta, yaşlı, çocuk, işçi vb.), toplu beslenmeden yararlananların oranının gün geçtikçe artması, besin zehirlenmeleri ve dolayısıyla halk sağlığı sorunlarına yol açabilecek bir risk potansiyeline sahip olması yönünden önemlidir.

### 1.1.2. Toplu Beslenme Sistemlerinde Kalite Hedefleri

Yaşamın her döneminde en önemli gereksinimlerden biri olan beslenme, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve sürdürülmesi ve yaşam kalitesinin artırılması ile yakından ilgilidir. Yeterli ve dengeli beslenme bireyin yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivitesi, fizyolojik ve genetik özelliklerine göre ihtiyaç duyduğu besinleri alarak vücudunda kullanması olarak tanımlanmaktadır. Kaliteli bir toplu beslenme hizmet sunumu yeterli ve dengeli beslenmenin desteklenmesi ve bireylerin sağlığının korunması ve geliştirilmesinde son derece önemlidir. Toplu beslenme hizmetlerinde en önemli kalite hedefleri aşağıda belirtilmiştir.

- 1. Menülerde yeterliliğin sağlanması:** Sunumu yapılan menüler ile, hizmet verilen hedef kitlenin yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, fiziksel aktivitesi, özel durumu vb. özelliklerine göre gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerini standartlara göre yeterli miktarlarda karşılanabilmesi gerekmektedir.
- 2. Menülerde çeşitliliğin sağlanması:** Sunumu yapılan menülerde her besin grubunu karşılayacak nitelikte çeşitli besinlerin yer alması sağlanmalıdır. Temel menü planlama ilkeleri çerçevesinde tüm besin grupları dengeli ve çeşitli olacak şekilde menüler planlanmalıdır.
- 3. Öğün sayısı ve öğünlere dağılımda denge:** Tüketicilerin gereksinimlerine uygun olarak planlanan menülerde çeşitlilik ilkesi dahilinde uygun sayıda ve yeterlilik ilkesi dahilinde öğünler arasında dengeli şekilde menü planının yapılması gerekir.
- 4. Yüksek subjektif kalite:** Subjektif kalite bir besinin tüketilebilirlik düzeyini etkileyen renk, koku, lezzet, görünüm vb. organoleptik özelliklerini içerir. Gerek hammadde satın almada gerekse de menülerin sunumunda

toplumda genel kabul gören ve sağlıklı beslenme ilkeleri çerçevesinde en yüksek subjektif kalite hedeflenmelidir.

- 5. Yüksek besin değeri korunumu:** Besin değeri korunumunun sağlanmasında gıdanın satın alınması, işlenmesi, üretilmesi ve servisi gibi aşamalarda uygun depolama, hazırlama ve pişirme tekniklerinin kullanımı önemlidir.
- 6. Yüksek hijyenik kalite:** Tüketicilerin sağlığının korunması ve olası besin zehirlenmelerinin önlenmesi açısından toplu beslenme hizmet süreçlerinde gıda güvenliği yönetim sistemleri çerçevesinde besin hijyeni, personel hijyeni ve araç-gereç hijyeni başta olmak üzere hijyenik kurallara uygunluğun sağlanması gerekmektedir.
- 7. Ekonomiklik:** Toplu beslenme hizmetlerinde tüm süreçlerde ekonomikliğin sağlanması da önemli bir kalite kriteridir. Yeterli, çeşitli, besin değeri korunumu sağlanmış, yüksek subjektif ve hijyenik kalitede bir hizmetin en ekonomik şekli ile üretimi ve sunumu hizmet verenler ve bu hizmeti alanlar açısından önemli kazanımlar sağlar.

Kaliteli bir toplu beslenme hizmeti tüketicilerin fizyolojik, sosyal, psikolojik tatminini sağlar, iş kazaları riskini azaltır, üretkenlik, verimlilik ve performansın artırılmasına katkıda bulunur. Böylece bireysel ve kurumsal yönden verilecek olumlu katkılar ulusal ekonomiyi de olumlu yönde etkiler.

### **1.1.3. Toplu Beslenme Diyetisyeninin Rolü, Görev ve Yetkileri**

Toplu beslenme hizmetleri; menü planlama, standart tarife geliştirme, satın alma, depolama, hazırlama ve pişirme, servis, hijyen ve besin güvenliğinin sağlanması, artıkların kaldırılması, toplu beslenme sistemlerinin yönetim ve organizasyonu ile stratejik yönetim süreçlerini kapsar. Toplu beslenme sistemlerinde çalışan yönetici diyetisyen, tüm bu süreçlerin etkin olarak yürütülmesi, sürdürülmesi, denetimi ve iyileştirilmesinden sorumludur. Yönetici diyetisyen, tüketicilerin besin gereksinimlerine ve alışkanlıklarına uygun, ekonomik, besleyici ve sağlıklı, kaliteli ve standartlara uygun bir beslenme hizmeti sunmakla yükümlüdür. Kuruluşun yiyecek-içecek ile ilgili tüm faaliyetlerini yönetmek ve denetlemek, tüketicilerin gereksinimlerine ve beslenme alışkanlıklarına uygun menüleri planlamak, planlanan menüler için gerekli besinlerin uygun şekilde satın alınması, teslim alınması, depolanması, hazırlanması, üretilmesi, servis edilmesi ve oluşan artıkların kaldırılması süreçlerinin besin hijyeni ve beslenme ilkelerine uygun şekilde yürütülmesini sağlamak, başta personel seçimi, performansının değerlendirilmesi ve alanı ile

İlgili gelişiminin sağlanması gibi personel yönetimi ve organizasyonu konuları diyetisyenin görevleri arasında yer almaktadır. Yönetici diyetisyenin görevleri aşağıda detayları ile belirtilmiştir.

**1. İdari görevler:** Mutfak personelinin seçimi, personelin hizmet içi eğitiminin ve mesleki gelişiminin sağlanması, personel ile üst yönetim arasındaki iletişimin yürütülmesi, personelin görev dağılımının yapılması, personelin izin, sicil, rapor vb. idari işlerinin yürütülmesi, personelin denetlenmesi, mutfak ve personeli ile ilgili kayıtların eksiksiz tutulması ve arşivlenmesi gibi görevler diyetisyenin idari görevleridir.

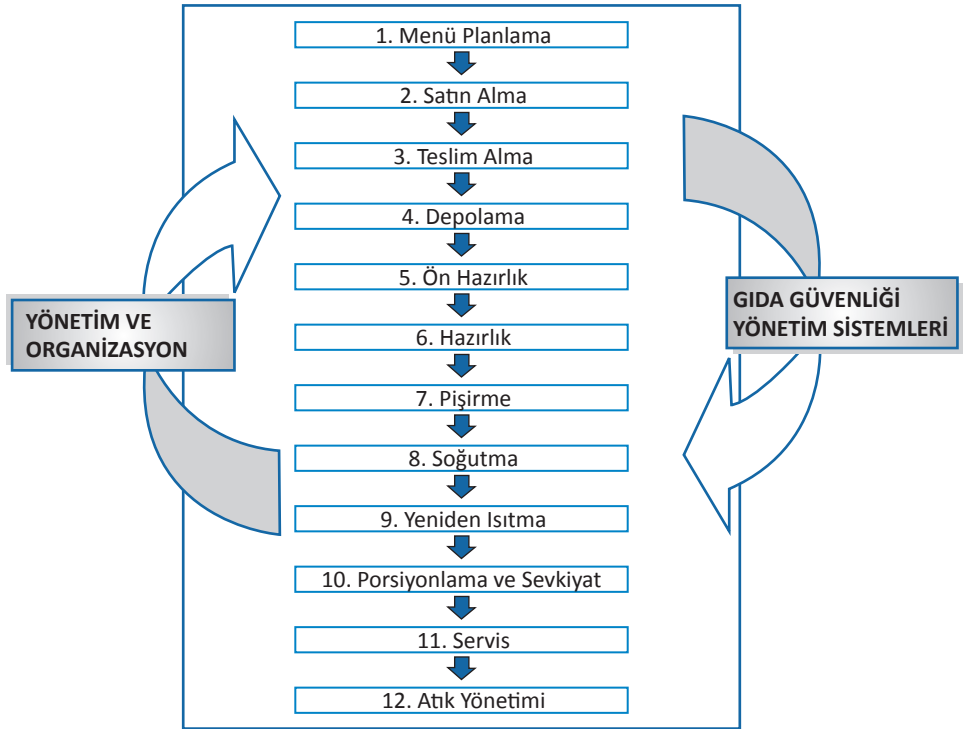
**2. Teknik görevler:** Satın alma komisyonunda görev almak, hizmet teknik şartnamelerinin hazırlanmasında danışmanlık yapmak, ihale işlemlerinde görev almak, iâşe tabelalarını hazırlatarak yiyeceklerin zamanında siparişlerinin sağlanması, kuruluşa getirilen yiyeceklerin kalite kontrollerinin yapılması ve onaylananların kabul edilmesi, kabul edilen yiyeceklerin uygun depolara yerleştirilmesinin sağlanması, menülerin planlaması, menü yönetim ve denetiminin sağlanması, standart tarifelerin geliştirilmesi, tüketicilerin özelliklerine uygun gramaj (iâşe miktarları) çizelgesi hazırlanması, menüde yer alan tüm yemeklerin sağlıklı beslenme çerçevesinde, sanitasyon ilkelerine uygun ve zamanında hazırlanıp, pişirilip, servis edilmesinin sağlanması, artık ve kayıpların minimuma indirilmesi, mutfak ve yemekhanelerde gıda güvenliği yönetim sistemleri uygulanarak güvenli gıda üretiminin ve sunumunun sağlanması diyetisyenin teknik görevlerindedir.

## 1.2. TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ PROSESLERİNDE SÜREÇ HARİTASI

Toplu beslenme; ev dışında, bir arada, başkaları tarafından hazırlanan besinlerin tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kadınların çalışma hayatına daha çok katılması, bireylerin çalışma saatlerinde artış, yalnız yaşayan bireylerin artışı, besin üretim teknolojisindeki gelişmeler ve sosyoekonomik düzeyin artması vb. gibi nedenlerle artan toplu beslenme hizmetlerinden yararlanma oranı ile birlikte bu hizmetlerde kalitenin sağlanması ve sürdürülebilirliği de giderek önem kazanmıştır.

Toplu beslenme sistemleri (TBS) birçok işlemi kapsayan karmaşık bir süreçtir. Hizmetin her bir aşaması ayrı bir önem taşır. Toplu beslenme sistemlerinde süreç menü planlama ile başlar. Menü planlamayı da içine alan menü yönetim ve denetim sürecinde hedef kitleye özgü menülerin standartlar gereğince planlanması, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi toplu beslenme hizmet süreçlerinin

merkezinde yer alır. Menü planlama süreci sonrasında gerekli besinlerin satın alınması, teslim alınması ve depolanması hizmet kalitesi açısından izlem gerektiren en önemli süreçlerdendir. Üretim sürecinde, besinlerin ön hazırlık işlemleri, hazırlık, pişirme, soğutma ve yeniden ısıtma süreçleri yer almaktadır. Bu süreçlerde uygun yöntemlerin seçimi ve kullanılması gerek yemeklerin organoleptik özelliklerinin artırılması gerekse de besin kalitesinin sağlanması açısından önem arz eder. Üretim sürecini, sevkiyat amaçlı porsiyonlama ve servis süreçleri izler. Servis sonrasında artıkların kaldırılması, bulaşıkların yıkanması da toplu beslenme hizmetlerinde özellikle hijyenik koşulların sağlanması açısından titizlikle yürütülmesi gereken süreçlerdir. Toplu beslenme hizmet süreçlerinin verimli şekilde sürdürülebilmesinde mutfak ve yemekhanelerin uygun yapıda ve donanımda olması ve süreçlerin yönetim ve denetiminde mevzuat gereğince gıda güvenliğinin sağlanması ve izlenmesi gerekmektedir (Şekil 1.1).



Şekil 1.1. Toplu beslenme sistemleri süreç haritası

### 1.3. MENÜ YÖNETİM VE DENETİMİ

Menü; TBS’de servis edilen yemeklerin listesidir ve tüketici ile kuruluşların beslenme servisi örgütleri arasında iletişimi sağlayan önemli bir araçtır.

Menü planlama TBS süreçlerindeki tüm aktivitelerin başlangıç ve kontrol noktasını oluşturur. Toplu beslenme hizmet sürecinde doğru bir başlangıç ve devamlılığın sağlanması, gerekli kontrollerin yapılabilmesi için nitelikli menülerin planlanması son derece önemlidir. Menü planlama; toplu beslenme diyetisyeninin hizmet verilen grubun enerji ve besin ögesi gereksinimlerini göz önünde bulundurarak beslenme alışkanlıkları ve beklentileri doğrultusunda servis edilecek yiyecek ve içecekleri bir plan dâhilinde liste halinde oluşturma sürecidir. Menü planlama süreci diğer tüm toplu beslenme hizmet süreçleri ile etkileşim içerisindedir. İyi planlanmış bir menü; tüketici beklentilerini karşılayan, günlük enerji ve besin ögeleri alımlarına olumlu katkı sağlayacak nitelikte, subjektif yönden kaliteli, güvenilir, sağlıklı ve ekonomik olma özelliğine sahip olmalıdır.

İyi planlanmış menüler, TBS'de kurumun ve tüketicinin yararı düşünülerek hazırlanmalıdır. İyi planlanmış bir menü hizmet veren kurum açısından değerlendirildiğinde; TBS'de görev yapan personelin görev tanımları ve iş çizelgelerinin hazırlanmasında temel oluşturur. Standart tarifelerin geliştirilmesinde olumlu katkılar sağlar. Satın alma işlemi ve maliyet kontrolünün sağlanmasında yardımcıdır. Hijyen uygulamalarını kolaylaştırır. TBS'de kurum içi standartlaşmayı sağlar. İyi planlanmış bir menü tüketici açısından değerlendirildiğinde ise; tüketicilerin psikolojik, sosyal ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanması; dolayısıyla sağlığın korunması ve devamlılığının sağlanması için gereklidir. Sağlıklı beslenme konusunda tüketicileri eğitici ve yönlendirici bir özelliğe sahiptir.

Menü planlamayı etkileyen birçok etmen vardır. Planlama yapmadan önce bu etmenlerin göz önüne alınması gerekir. Menü planlamada kurum ve tüketiciye ait etmenler önemli rol oynar.

### **Menü planlamayı etkileyen başlıca kurumsal özellikler;**

- Beslenme hizmetleri için ayrılan bütçe,
- Kurumun hizmet kapasitesi ve üretim şekli,
- Mutfak ve yemekhanelerin fiziksel koşulları,
- Mutfak araç gereçlerinin nitelik ve nicelikleri,
- Mutfak personelinin nitelik ve niceliği,
- Servis yöntemi ve
- Hizmet verilecek öğün sayısıdır.



### **Menü planlamayı etkileyen tüketici özellikleri;**

- Enerji ve besin ögesi gereksinimleri,
- Beslenme alışkanlıkları ve tercihleri,
- Biyolojik, fizyolojik ve psikolojik etmenler,
- Yaşanılan çevre ve coğrafik özellikler,
- Sosyo kültürel, demografik ve dini etmenlerdir.

Menü planlamayı etkileyen bu etmenlerden her biri çok önemli olmakla birlikte diyetisyen olarak menü planlarken öncelikle dikkat edilecek konuların başında hedef kitlenin enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin göz önünde bulundurulmasıdır. Bu aşamada, hedef kitlenin yaşına, fiziksel aktivite durumu, özel gereksinimleri ve sağlık durumuna özgü menüler planlanmaktadır.

#### **1.3.1. Temel Menü Planlama İlkeleri**

Menü planlamayı etkileyen tüm etmenler de göz önüne alınarak, doğru ve uygulanabilir bir planlama yapabilmek için gerekli adımlar izlenmelidir. Menü planlanırken yemek grupları ve bu yemek gruplarına ait yemek adları listesi (EK-1), sebze ve meyvelerin bol bulunduğu ayların çizelgesi (EK-2), boş menü formu, yemeklere ait standart tarifler, yemek hazırlamada kullanılacak malzemelerin güncel fiyatları, daha önceki dönemde uygulanmış olan menüler, tüketicilerin yemek tercihlerini gösterebilecek veriler, yemek artık miktarları (tabak atığı), yemek gruplarının veriliş sıklığı ile ilgili bilgiler vb. verilerden yararlanmak gereklidir.

Set-seçimsiz menüler, ülkemizde kamu kuruluşlarında yaygın olarak kullanılan menülerdir. Genelde 3-4 kapla sınırlandırılan bu menüler düzenlenirken önce menü taslağı oluşturulur, sonra da bu taslağa uygun yemekler seçilerek menüye yerleştirilir. Menüler için yemek seçiminde; hazırlama pişirme yöntemleri, yemeklerin servis sıcaklıkları, besin değeri, renk, yapı-şekil, akışkanlık, kıvam, tat, lezzet gibi faktörlere dikkat etmek gerekir.

#### **Menü taslağı oluşturulduktan sonra uygulanacak menülerin planlanmasında;**

- Menü örüntüsünde günler ve haftalar arasında yemek çeşitliliğinin sağlanmasına,
- Yemeklerin seçiminde malzeme içeriklerinin benzer olmamasına (örneğin; etli dolma ve sarmalar ile pilav verilmemelidir),

- Günlük menünün enerji ve makro besin öğeleri dengesine (örneğin; pilav ve makarna ile tatlı ve börek tercih edilmemelidir),
- Yemeklerin organoleptik özellikleri bakımından birbiri ile uyumuna (örneğin; çorbalar ile komposto, ayran, cacık tercih edilmemelidir),
- Yemeklerin seçiminde mevzuat gereği karşılanması gereken asgari miktarlar, hizmet teknik şartnamesinde yer alan gramajlar vb. karşılanmasına ve özellikle 1.grup yemeklerin seçiminde haftalık maliyet dengesine dikkat edilmelidir.

#### **Kahvaltı menülerinin planlanmasında dikkat edilecek hususlar:**

- Kahvaltıda içecek çeşitleri olarak bitki çayı, meyve çayı, çay ve süt kullanılabilir.
- Protein kaynaklı yiyeceklerden biri örneğin yumurta ve/veya peynir gibi ana yiyeceklerden biri mutlaka olmalıdır.
- Çeşitliliği sağlamak için farklı peynir çeşitleri, zeytin çeşitleri ve domates salatalık gibi söğüş sebzeler veya meyvelerin bulunması tercih edilmelidir.

#### **Öğle ve akşam yemeklerinde dikkat edilmesi gereken noktalar:**

- Öğünde yer alan yemeklerdeki renk, kıvam, şekil, lezzet, tat, görünüm ve besin değeri yönünden çeşitliliğin sağlanması gerekir.
- Birbirini izleyen günlerde ve haftalarda tekrarlardan kaçınılmalıdır.
- Dört kaptan oluşan menülerde, dördüncü kap yemek, seçilen üç grup yemeğe uygun olarak ikinci veya üçüncü grup yemeklerden seçilmelidir.

#### **1.3.2. Menü Çeşitleri**

Kuruluşlarda verilen hizmet türüne göre menülerde farklılaşmalar söz konusudur. Menü çeşitleri temelde seçmeli menüler, sınırlı seçimli menüler, set seçimsiz menüler olmak üzere üç başlık altında incelenebilir.

**Seçmeli menüler**, daha çok ticari işletmelerde uygulanan menülerdir. Bu menüler tüketicilere çeşitli yemekler arasında seçim şansı tanıyan menülerdir. Bu menülere örnek olarak Alakart menüleri örnek olarak verebilir. A la carte, Fransızca bir kelime olup, bire bir Türkçe'ye çevrildiğinde "kart usulü" ya da "karttan" olarak ifade edilebilir. Alakart menü ise, bir yemek kartı içinde yer alan yiyecek ve içeceklerin kısa açıklamalarla fiyatlarının ayrı ayrı belirtildiği ve müşterilerin yemek seçimine imkan tanıdığı bir menü çeşididir. Alakart servis usulü ile hizmet veren yiyecek-içecek işletmelerinde çalışan servis personeli,

yemeklerin özellikleri ve servis konusunda bilgili olmalıdır. Bir alakart menünün anlamı, bir yiyecek-içecek işletmesinin yöneticisinin, yemek kartında yer alan yiyecek ve içecekleri karşılarında belirtilen fiyatlardan servise hazır olduğunu belirtmesidir. A la carte menülerde en fazla 14 kategori yer alır ve seçenekler bu kategoriler altında sıralanır. Yemek çeşidinin fazla oluşu nedeniyle, mutfak alanı, ekipman ve personel ihtiyacı fazladır. Menüde yer alan kategoriler genellikle; iştah açıcılar (appetizerler), çorbalar, antreler, balıklar, ana yemekler, sebzeler, salatalar, tatlılar ve meyveler olarak sıralanır. Full bir alakart menüde en fazla 14 kategori bulunmaktadır. Alakart menülerde öğle ve akşam yemeklerinde kategorilerin sıralanışı farklıdır. Alakart menü tabldot menüye göre daha kapsamı geniş alternatifli, misafirin isteği doğrultusunda sipariş alınır ve hazırlanır. Maliyetleri daha yüksektir. Alakart menü kartı üzerinde yazılı yiyeceklerin malzemelerinin tamamı önceden hazır hale getirilmelidir.

**Kısmi Seçmeli Menüler (Table d’hote) ;** çeşitli gruplara ayrılmış yemeklerin bir veya birden fazla gruba ait olanların içinden birini seçme şansı tanıyan menülerdir. Tabldot menüler bu tip menülere örnektir. Kısmi seçmeli menüler;

- Kategorilere ait yemeklerden seçme şansı tanır.
- Seçimler genellikle ana yemekler sebzeler veya tatlılar arasında yapılabilir.
- Bu menü hem ticari hem de ticari olmayan kuruluşlarda başarıyla kullanılabilir.
- Kısmi seçmeli menü tipine en iyi örnek tabldot (Table d’Hote) menülerdir.
- Bu menü için tek fiyat belirlenir.
- Menülerde genellikle sevilen, servisi ve porsiyon kontrolü kolay olan yemekler yer alır.
- Kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri için planlanabilir.
- Alakart menülere göre yemek sayısı daha kısıtlıdır.
- Kısmi seçmeli menüler sadece satın almayı kolaylaştırılmaz aynı zamanda araç-gereç ve kaliteli personel açısından sıkıntı duyan kuruluşlarda üretimde kolaylık sağlar.
- Yiyecek maliyet kontrolü, seçmeli menülere göre daha kolay yapılabilir.

**Set-Seçimsiz Menüler;** Ülkemizde toplu beslenme yapılan kuruluşlarda yaygın olarak kullanılan menülerdir. Çalışan kesme hizmet veren kuruluşlarda da bu tip menüler uygulanır. Bu menüler 3-4 kapla sınırlı ve yemek seçim

şansı tanımayan menülerdir. Üç kap olarak planlanan menülerde birinci, ikinci ve üçüncü kap yemek çeşitlerinin her birinden bir tane bulunması tercih edilmektedir. Dört kap olarak planlanan menülerde ise birinci kap yemeklerle uyum dikkate alınarak ikinci veya üçüncü kap yemeklerden birinde iki çeşite yer verilmesi söz konusu olabilir. Yukarıda belirtilen menüler belirli süreler için planlanıp dönüşümlü olarak tekrarlanabilir. Dönüşümlü menüler; belirli bir süre dâhilinde değişirler. Belirlenen sürenin bitiminde menü aynı düzen içerisinde tekrar eder. Dönüşüm süresi haftalık, 15 günlük, 21 günlük veya aylık olabilir. Bu tarz menüler genellikle; hastaneler, okullar, kamu kuruluşlarında kullanılmaktadır.

### 1.3.3. Çeşitli Gruplar için Menü Planlama İlkeleri

#### 1.3.3.1. Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklar için Menü Planlama

Okul öncesi ve okul çağı çocuklarda beslenmede hedef yaşamın ileri dönemlerine temel teşkil edecek sağlıklı beslenme davranışlarını kazandırarak optimum büyüme, gelişmeyi sağlamak, öğrenme ve akademik başarılarının geliştirilmesi ve iyileştirilmesine destek sağlamaktır. Okul öncesi ve okul çağı çocuklarda uygun beslenme sağlanmadığında, bir yandan büyüme-gelişme aksarken; diğer yandan anemi, malnütrisyon, diş çürüğü, kabızlık, şişmanlık gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Bu yaş grubu çocuklarda enerji ve besin ögeleri gereksinimleri büyüme ve gelişim süreçlerine, fiziksel aktivite düzeylerine ve genetik özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterir. Büyüme ve gelişmenin hızlanması enerji ve besin ögeleri gereksinimlerini artırmakta ve bu süreçte yeni dokuların yapımı için protein, mineral ve vitaminler gibi besin ögelerinin daha fazla alınması gerekmektedir. Enerji ve tüm besin ögelerinin yeterli ve dengeli karşılanabilmesi için, bu yaş grubu çocukların tüketmeleri gereken besinlerin iyi kalitede ve yeterli miktarda olması önemlidir. Okul öncesi dönem çocukları için özel hazırlanmış bir besin ya da yemek gerekmez. Yaşa uygun sağlıklı beslenme ilkeleri esas alınarak, diyetisyen tarafından okul öncesi çocuklara yönelik menü planlaması gerçekleştirilmelidir (*Bkz. Bölüm 2-Okul Öncesi Çocuklar İçin Menü Planlama*). Okul öncesi ve okul çağı çocuklarda önerilen besin gruplarına göre sağlıklı beslenme piramidinde yer alan besin gruplarından her birinin günlük beslenmede önerilen miktarlarda alınması, gerekli olan enerjinin sağlanmasının yanında, çocukların gereksinim duydukları protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri de almalarını sağlamaktadır.

Sağlıklı ve dengeli beslenmede karbonhidratların yeri ve önemi büyüktür.

Günlük enerjinin yaklaşık %55-60'ı karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Bu miktarın çoğunluğunun kompleks karbonhidrat olması önerisi, posa içeriği yüksek olan besinlerin tüketilmesini sağlamaktadır. Kompleks karbonhidratlardan olan posa, yiyeceklerin sindirilmeyen kısmıdır. Posalı besinlerin tüketimini arttırmak, çocuklarda kalp hastalığı ve kanser riskini azaltırken, kan şekeri kontrolünü ve gastrointestinal sistem işlevlerinin düzelmesine yardımcı olmaktadır. Posanın en önemli kaynakları; tam ve rafine edilmemiş tahıl ve ürünleri, sebzeler, kabuklu yenen meyveler ve kurubaklagillerdir. Yağ ve şekerler, diğer gruplarda yer alan besinlerde bulunurlar ve ayrı bir grup olarak değerlendirilmezler. Şeker, saf karbonhidrat kaynağı olmakla birlikte sadece enerji sağlamaktadır. Fazla tüketilmesi enerji dengesizliğine, şişmanlığa ve diş çürümesine neden olmaktadır. Sağlıklı beslenme önerileri çerçevesinde, günlük enerjinin yaklaşık %25-30'u yağlardan karşılanmalıdır. Bu oranın yağ türleri arasındaki dağılımın dikkat edilmelidir. Katı yağ alımı en az düzeyde tutulmalıdır (enerjinin <%10'u).

Kalsiyum alımı yetersiz olduğunda gençlikte ulaşılan doruk kemik kütlesi daha düşük ve yetişkin dönemde de yaşlanmayla ikincil kemik kaybı daha fazla olmaktadır. Fındık, badem, kivi, yeşil otlar, küçük balıklar, soya fasulyesi, pekmez ve tahin kalsiyumdan zengin gıdalar olmakla birlikte, diyetteki en önemli kaynak süt ve süt ürünleridir. Süt ve ürünleri kalsiyumdan zengin besinler olmasına rağmen, ülkemizde süt tüketiminin yetersiz olduğu belirtilmekte ve bu durumun en büyük nedeni olarak gazlı içecek tüketiminin artması gösterilmektedir.

Okul çağı çocuklarında minerallerden demirin özel bir önemi vardır. Demir, hücreler arası oksijen taşınmasını sağlayarak enerji üretimine yardımcı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, nörotransmitter yapımında da etkilidir ve bu nedenle öğrenmede önemli rol oynamaktadır. Okul çocuklarında demir yetersizliği büyümeyi, öğrenme yeteneğini, dikkati, bilişsel fonksiyonları algılama ve okul başarısını olumsuz yönde etkilemekte, çalışma performansını azaltmaktadır.

Çocuklar için diğer önemli bir besin ögesi olan çinko; yapısal, enzimatik ve düzenleyici proteinlerin yapısında bulunmakla birlikte büyüme, cinsel gelişim için elzemdir. Çocuklarda gelişim süresince plazma çinko seviyesi azalmaktadır ancak, büyümenin hızlandığı adölesan dönemde, vücuttan çinko atımı da azalmaktadır. Diyetle yetersiz çinko alındığında da emilim artmaktadır.

Okul çağı çocuklarında, tüm vitamin gereksinimi artmaktadır. Özellikle enerji gereksinimine artışla paralel olarak B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> vitaminleri, niasin; hücre sentezi ile ilişkili olarak da B<sub>6</sub> ve B<sub>12</sub> vitamini gereksinimleri, iskelet gelişimi için

D vitamini, yeni hücrelerin gelişmesi için de A, C ve E vitaminlerine gereksinim artmaktadır.

Çocukların büyüme ve gelişmesini olumsuz etkileyen önemli etmenlerden biri de düzensiz beslenme alışkanlığıdır. Öğün atlama, okul çağı çocuklarında sık görülen bir sorundur. Öğün atlama, önerilen enerji ve besin öğeleri miktarlarını karşılamayı güçleştirmekte ve buna bağlı olarak da yetersizliklerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Ülkemizde genellikle sabah okula giden çocukların sabah kahvaltısını, öğleden sonra okula giden çocukların da öğle öğünlerini tüketmedikleri bilinmektedir. Günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Sağlıklı bir sabah kahvaltısı okul başarısını ve akademik başarıya destek sağlar. Yeterli ve dengeli bir kahvaltı günlük enerjinin 1/4 ü ya da en az 1/5 ini karşılamalıdır. Bu nedenle ulusal beslenme politikaları çerçevesinde okul kahvaltı programlarının desteklenmesi önemlidir.

Çocukların, okulda beslenme programları için; enerji ve besin öğeleri gereksinmelerinin, her ana öğün için Türkiye Beslenme Rehberi'nde (TÜBER-2015) önerilen enerji ve besin ögesi gereksinmesinin tam zamanlı okullarda 2/3'ünü, yarı zamanlı okullarda ise 2/5'sini karşılanması hedeflenmelidir. Çocukların, günlük kolesterol alımının 300 mg ve daha az, sodyum alımının 2400 mg (1.0 g tuz, 387.58 mg sodyum sağlar; 6.0 g tuz) ve daha az olması önerilmektedir. Bir öğünde tüketilen besinlerden alınan enerjinin; %55'inin karbonhidratlardan, %30'u ve daha azı yağlardan sağlanmalıdır. Menülerde sağlıklı beslenmenin sağlanabilmesi açısından tüketiminin teşvik edilmesi (arttırılması) gereken besin/besin grupları; sebze grubu, meyve grubu, tam tahıl içeren besinler ile süt ve süt ürünleridir. Azaltılması önerilen besin/besin grupları ise; ilave şeker içeren besin ve içecekler, işlenmiş gıdalar, yağ içeriği ile tuz içeriği yüksek besinlerdir (**Bkz. Bölüm 3-Okullarda Menü Planlama**).

Okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik menülerin planlanmasında, toplu beslenme diyetisyeninin çocukların talepleri ve geri bildirimlerini dikkate alması, ebeveynleri sağlıklı menülerin oluşturulması gerekliliği konusunda bilgilendirmesi ve bu konuda hem yönetim hem de ailelerin desteğini alması menü yönetim ve denetiminin daha etkin ve verimli bir biçimde yürütülmesi açısından önemlidir.

### 1.3.3.2. İş Yerlerinde ve İşçiler için Menü Planlama

Beslenme, fizyolojik gereksinimleri karşılarken aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerin de karşılanmasını sağlar. Bu gereksinimler karşılanmadığı zaman kişinin beden, fizik ve ruh sağlığı da doğrudan etkilenir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme; yetişkinlik döneminde şişmanlık, diyabet, hipertansiyon, karaciğer hastalıkları, arterosklerotik hastalıklar, enfeksiyon hastalıkları ve diş çürükleri gibi birçok sağlık sorununa yol açmaktadır. Ayrıca vücudun bağışıklık sisteminin zayıflamasına da neden olarak enfeksiyonlara zemin hazırlamakta ve hastalığın tedavi sürecini geciktirmektedir.

Yaşam boyunca tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için yeme tutum ve davranışlarının aynı zamanda da besin seçimini ve tüketimini etkileyen faktörlerin ve sebep olduğu sorunların bilinmesi gerekmektedir. Besin seçimi ve tüketimini etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar; genetik, fizyolojik, psikolojik, ekonomik, sosyal ve kültürel faktörlerdir. Ayrıca besin seçimi ve tüketimini bireylerin enerji ve besin öğeleri ihtiyaçları, besinler hakkındaki yargıları, kültürel alışkanlıkları, tat, koku ve doku gibi duyuşsal özellikleri, besine ulaşılabilirlik, satın alma, hazırlama aşamaları gibi birçok süreç etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda yetişkinler arasında besin seçimini etkileyen en önemli faktörlerin; tat, sağlık, maliyet, satın almadaki ve hazırlamadaki besin güvenliği olduğu bulunmuştur.

İş yeri sağlığı geliştirme programlarının yürütülmesi hem işveren hem de çalışanlar için sağlık ve ekonomik kazançlar sağlamaktadır. Bu programlar kapsamında bireylerin sağlıklı beslenmesinin teşvik edilmesi amacıyla kaliteli bir toplu beslenme hizmetinin yürütülmesi, sağlıklı beslenme ve hareketli hayat konularında bireylerin farkındalıklarının artırılmasına yönelik uygulamaların sürdürülmesi önemlidir. Çalışanlara yönelik sunulacak olan kaliteli toplu beslenme hizmeti, çalışanların verimliliğinde artış, iyileştirilmiş iş yeri morali ve iş yeri kültürü, iyileştirilmiş kurumsal imaj, artan motivasyon, iş kazalarında ve sağlık harcamalarında azalmayı sağlar. Çalışanların iş kolları da göz önüne alınarak günlük enerji ve makro ile mikro besin öğeleri gereksinimlerinin 2/5-2.5/5'ini karşılayacak nitelikte menülerin iş yeri diyetisyeni/toplu beslenme diyetisyeni tarafından planlanması yapılmalıdır (**Bkz. Bölüm 4-İş yerlerinde Menü Planlama ve Bkz. Bölüm 5- İşçiler İçin Menü Planlama**).

İşçilere verilen yemeklerin, yalnız enerji yönünden düşünülmesi, diyetdeki dengesizliğin artmasına yol açabilir. İş yerinde beslenme, gerekli durumlarda evdeki beslenme yetersizliğini kapatacak biçimde olmalıdır. Çok soğuk ve çok sıcak ortamlarda çalışan işçilerin enerji alımları artmaktadır. Ağır işlerde çalışan işçilerin olası enerji ve besin öğeleri açığını kapatmak için en az bir ara öğün verilmelidir. Adölesan, gebe-emzikli, gece vardiyasında ve ağır iş sınıfında çalışan işçilerde diyet protein miktarı ve kalitesine dikkat edilmelidir. Ağır fiziksel aktivitesi olan işçilerde artan enerji gereksinimine

paralel olarak diğer besin öğelerinin de yeterince karşılanması gerekir. İşçi menülerinde özellikle toksik/zehirli maddelerle çalışanların menülerinde A, E ve C vitaminleri yeterli miktarda yer almalıdır. Kurşun, kadmiyum gibi ağır metallerin kullanıldığı sanayi dallarında çalışan işçilerin maruz kaldıkları bu toksik etkilerin azalması için diyetlerinde yeterince demir, kalsiyum, C ve E vitaminleri bulunmalıdır. Radyasyon ve toksik kimyasallarla teması olan işçilerin E ve C vitaminleri gereksinimleri, enerji gereksinmesi artan işçilerin de B grubu vitamin gereksinimleri artmaktadır. Ağır ve tehlikeli işler kapsamında çalışan işçiler başta olmak üzere yeterli sıvı alımı, susama duygusuna bakılmaksızın sağlanmalıdır (**Bkz.Bölüm 5-İşçiler İçin Menü Planlama**).

### 1.3.3.3. Huzurevlerinde Menü Planlama

Yaşlanma süreci ile beden yapısında ve organ işlevlerinde oluşan fiziksel ve fizyolojik değişiklikler yaşlı bireylerin besin alımını ve besinlerin vücutta kullanımını, dolayısıyla beslenme durumunu ve sağlığını etkilemektedir. Bununla birlikte, yaşlılıkta zamanla gelişen sağlık problemleri ve fizyolojik değişiklikler kısmen yaşam boyu, sağlık ve beslenme alışkanlıklarının kötü olmasından kaynaklanır. Sağlıklı yaşlanan bireylerin ise yaşlılıkta fonksiyonel düzey açısından avantajlı oldukları bilinmektedir. Bu avantajı sağlamadaki en önemli etken yaşam biçimi, özellikle beslenme alışkanlıkları ve yeterli ve dengeli beslenmedir. Ancak, yaşlanma süreci iştah ve besin tüketimi üzerinde etkili olabilen fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklere neden olmaktadır. Yaşlılıkta, yaşam biçiminde görülen bu değişikliklerin getirdiği yetersiz ve dengesiz beslenme riski nedeniyle huzurevlerinde kalan yaşlılar için kurumsal beslenme hizmetleri önemlidir.

Yaşlanma ile bireyin beslenme düzeyini etkileyen birçok fizyolojik değişiklik oluşmaktadır. Bu değişiklikler gastrointestinal, ürogenital, solunum, sinir, kas-iskelet, endokrin, kardiyovasküler ve immün sistemlerde gerçekleşmektedir. Yaşlı bireylerin besin alımını ve beslenme durumunu en önemli düzeyde etkileyen değişiklikler ise gastrointestinal sistemde görülmektedir. Yaşlılık sürecinde, gastrointestinal sistemde görülen bu değişiklikler, gastrointestinal sistemin etkin çalışmaması ve tüketilen besinlerin vücutta kullanımının olumsuz etkilenmesi sonucu, yaşlı bireylerin beslenme yetersizliklerine daha duyarlı hale gelmelerine neden olduğu için önemlidir. Gastrointestinal sistemde görülen ve beslenme durumunu önemli ölçüde etkileyen değişikliklerin yanı sıra yaşlılıkta böbrek kütlesinde ve fonksiyonunda azalma, böbreğin idrarı konsantre etme yeteneğinin azalması, suyun yeterince geri emilememesi gibi ürolojik sistem değişiklikleri ile dehidratasyon riskinin arttığı bilinmektedir.



Yaşlılıkta enerji sağlama, vücut ısısını ve kan şekeri düzeyini düzenleme, kaslar için gerekli proteinin yapımı, cinsiyet özelliklerinin korunması, kan basıncı, bağırsak hareketlerinin düzenlenmesi gibi fonksiyonlara sahip hormonlarda da yaşa bağlı değişiklikler görülmektedir.

Yaşlılıkta kan damarlarının elastikiyetinin azalması, arter çapının daralması ve damar kalınlığının azalması, serum düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterol düzeyinde yükselme, serum yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) kolesterol düzeyinde düşme ve arter sertliğinde artış görülmektedir. Yaşa bağlı olarak damar elastikiyetindeki azalma, kan basıncında değişimlere neden olmakta ve sistolik kan basıncı yükselmektedir. Bu durum kalp-damar hastalıkları içinde yaşlılar arasında en sık rastlanan hipertansiyonda etkilidir.

İlerleyen yaşla birlikte immün fonksiyonda da bozulma olduğu bilinmektedir. Bu durum yaşlılıkta enfeksiyöz, inflamatuvar ve neoplastik hastalıkların insidansını arttırmakta, hastalık sonrası iyileşme dönemlerini uzatmaktadır. Yaşla birlikte kronik hastalıkların prevalansı ve bunun sonucu olarak eşlik eden diğer hastalıklarda da artış görülmektedir. Çok sayıda hastalığın bir arada bulunması mortalite, yaşam kalitesi, prognoz, sağlık bakım ihtiyacı açısından önemli sonuçlar doğurmaktadır; bu durum, var olan hastalıkların daha hızlı ilerlemesine, yeni hastalıkların zor teşhis edilmesine ve tedavi ajanlarında istenmeyen etkileşimlere neden olabilmektedir.

Yaşlılar, toplumda yetersiz beslenme açısından riskli gruptan biridir ve yaşlılıkta malnütrisyon, morbidite ve mortalite ile yakından ilişkilidir. Yetersiz beslenme prevalansı, evde yaşayan yaşlılarda %5-10, kurumda kalan yaşlılarda %30-60, hastanedeki yaşlılarda ise %35-65 olarak saptanmıştır. Yine, malnütrisyon riski altındaki yaşlıların çoğunluğunun huzurevinde yaşayanlar olduğu dikkati çekmektedir. Yaşlılıkta, negatif enerji dengesinin oluşmasına neden olacak şekilde besin alımı regülasyonunun bozulmasından kaynaklanan ve yaşlılık anoreksiyası olarak da adlandırılan düşük enerji alımı yaygın görülmektedir. Bu durum vücutta ağırlık ve kas dokusu kayıplarıyla ve yağ dokusunun azalmasıyla sonuçlanabilmekte ve yaşlılar vücut ağırlıklarını tekrar kazanamamaktadırlar. Azalmış enerji alımıyla yeterli protein ve diğer besin öğelerinin alımı da zorlaşmaktadır. Geniş çaplı bir çalışmada yaşlı kadınların %47'sinin ve yaşlı erkeklerin %24'ünün mikro besin öğelerinden yetersiz beslendiği rapor edilmiştir. Yaşlı bireylerin folik asit, E ve D vitamini, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> vitamini, kalsiyum ve çinko tüketimlerinin yetersiz olduğu bildirilmektedir. Yaşlılarda artan osteoporoz riskine karşın artan laktoz intoleransı nedeniyle de süt ve ürünleri tüketimlerinde azalma olduğu görülmektedir.

Yaşlılara yönelik sunulan beslenme hizmetlerinin başlıca amacı; sağlık ve iyilik halini yükseltmek, yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı hastalık risklerini azaltmak ve yaşam kalitesini yükseltmektir. Bu amaçla, huzurevlerinde verilen beslenme hizmetleri, besleyici yemeklerden oluşan çekici bir sunum ve yemek saatinde sosyal etkileşimi arttıran yemek atmosferi sağlayarak yaşlı bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileme gücüne sahip olmalıdır. Huzurevlerinde verilecek olan toplu beslenme hizmetleri, hem hastalıklardan koruyucu ve hastalık sürecinde sağlığı geliştirici, hem de hastalıklara uygun tıbbi beslenme tedavisi sağlayacak bir etkiye sahip olma hedefinde olmalıdır. Yaşlılar, sağlık durumları ve toplu alanlarda birlikte yaşamaları nedeniyle diğer yaş gruplarına göre daha yüksek besin zehirlenmesi insidansına ve riskine sahip gruptandırlar. Bu nedenle, yaşlılara yönelik verilecek toplu beslenme hizmetlerinde besin güvenliğinin sağlanması daha da önem kazanmaktadır.

Kurumlarda yaşlılar için diyetisyenler tarafından hazırlanan menülerin, bireylerin Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)'nde belirtilen enerji ve besin ögesi gereksinimlerini karşılayan, kültürel ve bireysel tercihler ile beslenme alışkanlıklarını yansıtan niteliklere sahip olması gerekmektedir. Toplu beslenme diyetisyeninin, beslenme hizmetini ve tedavi edici diyetleri planlayıp yürütmek için yaşlı bireylerin karşılaşacakları riskleri ve elde edecekleri faydaları da değerlendirmesi önemlidir. Diyetisyenlerin, huzurevlerinde ve diğer alanlarda kalan yaşlı bireylerin gereksinimlerini karşılamak için klinik becerilerini, bu kurumların beslenme hizmetlerine adapte etmeleri önerilmektedir **(Bkz. Bölüm 6-Huzurevlerinde Menü Planlama)**.

Gelişmiş ülkelerde, huzurevlerinde Beslenme Bakım Süreci olarak da adlandırılan beslenme hizmetleri, bireyselleştirilmiş bakımın kalitesini iyileştirmek için tasarlanmıştır. Huzurevlerinde verilen beslenme hizmetleri, besleyici yemeklerden oluşan çekici bir sunum ve yemek saatinde sosyal etkileşimi arttıran yemek atmosferi ile de yaşlı bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle, beslenme hizmetleri, yaşlı bireylerin yaşamlarını devam ettirecekleri huzurevlerini seçerken göz önünde bulundurdıkları ve huzurevlerinde geçirdikleri yaşamları boyunca önem verdikleri bir konudur. Dünyada, beslenme bakım süreci içinde çeşitli menü seçenekleri ile sunulan ve temel olarak aynı amaca hizmet eden farklı prensiplere dayalı beslenme hizmeti modelleri kullanılmaktadır. Bu kapsamda evlere yemek dağıtımı, toplu yemek servisi, ara öğün servisi, hafta sonu yemek davetleri, sıvı besin destekleri ve yemek/besin edilmesinin yanı sıra beslenme eğitimi ve danışmanlığı da verilmektedir. Kurumsal bakım hizmeti veren

kuruluşlardan bazıları, bireyselleştirilmiş diyetleri uygulayabilmek amacıyla “seçmeli menü” sunmaktadır. Bu tür kurumlarda, besinlerin yağ, sodyum ve şeker içerikleri hakkında bilgi vermek ve yaşlıların, kronik hastalıklarına uygun seçim yapmalarına yardımcı olmak için çeşitli işaretler veya renkli simgeler kullanılması önerilmektedir. “Seçimsiz menü” uygulayarak beslenme hizmeti veren kurumlarda ise yaşlı bireylerin besin tercihlerinin göz önünde bulundurulması gerektiği üzerinde durulmakta, yaşlı bireylere monoton olmayan, menü çeşitliliği sağlanmış bir beslenme hizmeti sunmak önemsenmektedir. Bazı ülkelerde ise “restoran stiline sahip menülerle beslenme hizmetleri” sağlanmaktadır. Bu menülerde, kurumda yaşayan yaşlı bireylerin en beğendikleri yemeklerin yer alması önerilmektedir. Çoğu kurum, “günün özel menüsü” adı altında geleneksel seçimsiz menüye ek olarak isteğe göre başka yemekler de servis etmektedir. Kurumlarda uygulanan diğer bir beslenme hizmeti tipi olarak “açık büfe şeklinde yemek servisi” göze çarpmaktadır. Bu tür beslenme hizmetinin, esnek yemek yeme saatleri içinde daha rahat ve aceleci davranmadan yenen, büfe masalarında yemek buharıyla dağılan kokusu ve renkli görünümüyle iştahı arttıran yemeklerin besin tüketimini arttırdığı bildirilmiştir. Bu tür kurumlarda, gerektiğinde yemek seçimi yaparken yaşlı bireylere yardım edilmekte ve çiğneme-yutma sorunlarına çözüm olarak yumuşak besinlerden oluşan alternatifler de sunulmaktadır.

Beslenme servisinin, huzurevlerinde yaşayan bireyler için giderek artan, yaşlı merkezli ve yaşam kalitesine odaklı hizmet eğiliminin önemli bir parçası haline geldiği yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Günümüzde yaşlı bireylerin beslenme gereksinimlerine dikkat etmenin, fiziksel-mental sağlık ve yaşam kalitesi için hayati önem taşıdığına farkına varılmıştır. Yaşlı bireylerin yaşadığı huzurevlerinde ve huzurevi yaşlı bakım ve rehabilitasyon merkezlerinde beslenme hizmetleri, besinin ve yemek yenen atmosferin güvenliğine ve kalitesine yönelmelidir. Bu doğrultuda kaliteli bir beslenme hizmeti sunmak huzurevi beslenme servisi örgütünün amacı olmalıdır.

Yaşlı bireyler beslenme hizmetlerinin kalitesini; yemeklerin lezzeti, tazeliği, sunumu, besleyici özelliği, sıcaklığı, porsiyon miktarı, yemek servis saati ve servis yapanların davranışlarına göre değerlendirmektedir. Bunun yanı sıra çoğu sağlık bakım kurumunda daha geniş çeşitliliğe sahip besin seçenekleri sunulmasının, tüketicilerin beklentilerini karşılayan beslenme hizmeti sunarak memnuniyet düzeyini arttırdığı gösterilmiştir. Bu nedenle menü çeşitliliğine, kaliteli beslenme hizmetinin bir bileşeni olarak bakılmaktadır. Menü çeşitliliğindeki yetersizlikten kaynaklanan kalite eksikliğinin, yeni menüler ve

tarifeler geliştirerek, menüde daha fazla seçenek sunarak, uygun bir menü dönüşümü ile ve düzenli memnuniyet anketleri yapıp yaşlı bireylerden geri bildirim olarak düzeltilebileceği bildirilmektedir. Bu bağlamda, beslenme hizmetlerinden memnuniyet durumunun saptanması kalite iyileştirme çalışmalarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır.

#### **1.3.3.4. Hastanelerde (Erişkin ve Çocuk) Menü Planlama**

Hastanede yatan hastalara verilen toplu beslenme hizmetlerinin kalitesi, hastanın hem klinik sonuçları hem de hastanede kalış süresini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Yataklı tedavi kurumlarında, yetersiz beslenme ve mevcut olan hastalığın oluşturduğu klinik tabloya bağlı olarak hastalarda sıklıkla malnütrisyonla karşılaşmakta ve bu durum tedaviyi olumsuz yönde etkilemektedir. Hastane beslenme hizmetlerindeki temel amaç; hastalıktan ve tıbbi tedaviden (ilaç, cerrahi vb.) dolayı besinlere karşı bireyin yeme davranışında, besinlerin sindiriminde, emiliminde, besin öğelerinin metabolizmalarında oluşan değişiklikler göz önünde bulundurularak diyetin uyarlanması ve bireylerin yeterli ve dengeli beslenmelerinin sağlanmasıdır.

Herhangi bir sağlık sorunuyla hastaneye yatan hastaların yeterli ve dengeli beslenmesi tıbbi tedavinin etkinliğinin artması ve dolayısıyla hastanın iyileşmesi açısından son derece önemle üzerinde durulması gereken bir konudur. Yetersiz beslenme hastanede yatan hastalar için çok ciddi bir problemdir. Yapılan araştırmalar hastanede kalan hastaların %20-30'unun yetersiz beslendiğini ortaya çıkarmıştır. Yetersiz beslenme hastanın iyileşme süresinin dolayısıyla da hastanede kalma süresinin uzamasına neden olduğundan bu kurumlarda beslenme hizmetleri çok önemli bir yer tutmaktadır.

Hastanelerde özel durumlarda hastalara verilecek yiyeceklerde standartlar oluşturmak amacıyla menü kodlamaları yapılmakta ve o kodlara özgü menüler oluşturulmaktadır. Rejim 1 (açık sıvı diyet), Rejim 2 (koyu sıvı diyet), Yumuşak Diyet ve Rejim 3 (normal diyet) menü kodlamalarında kullanılan standart menüleri kapsamaktadır. Diyetlerin modifikasyonu hastaya özgü olmalıdır. Hastanın beslenme durumunun klinik diyetisyen tarafından mutlaka değerlendirilmesi ve gerekli tıbbi beslenme tedavisinin planlanmasını takiben toplu beslenme diyetisyeni ile koordineli olarak hastalara yönelik uygun menülerin servis edilmesinin sağlanması ve tüketim durumlarının takip edilerek gerekli güncellemelerin yapılması gerekmektedir.

Hastanede yatan hastaların menü planlamasında dikkat edilmesi gereken diğer bir önemli nokta da kronik hasta gruplarına özgü menülerin

oluşturulmasıdır. Hastanın aldığı tanı ve/veya klinik bulguları tüketeceği besinin türünde, miktarında, kıvamında ve pişirme tekniğinde değişiklik yapılmasını gerektirebilir. Bu hastalarda hastanın klinik tanı ve bulgularına yönelik diyet ilkelerine uygun menülerin oluşturulması hastanın klinik seyrini etkileyecek önemli bir faktördür (**Bkz. Bölüm 8- Erişkin Hastanelerinde Menü Planlama, Bölüm 9-Çocuk Hastanelerinde Menü Planlama**).

### 1.3.3.5. Cezaevlerinde Menü Planlama

Cezaevi ya da hapisane hüküm giymiş kişilerin cezalarını çekmeleri için tutuldukları yerlerdir. Buradaki hedef kitlenin temel gereksinimleri olan barınmanın yanısıra beslenme gereksinimleri de karşılanmak durumundadır. Hükümlülerin/mahkumların psikolojik yapıları göz önüne alındığında, verilecek toplu beslenme hizmetinin tüm kalite kriterlerini karşılamasının yanı sıra, bu grubun bulunduğu özel stres ortamının da göz önüne alınarak verilmesi gerekliliği vardır. Zaten mahkumiyetle cezasını çekmekte olan bir kişinin ayrıca beslenme başta olmak üzere diğer gereksinimleri yönünden cezalandırılmamaları gerekir.

Mahkumların beslenmesi 5275 sayılı Kanununun 72. maddesi uyarınca mevzuatta yer almaktadır. Buna göre :

(1) Hükümlüye Adalet ve Sağlık Bakanlıklarınca birlikte belirlenecek kalori esasına göre, sağlıklı ve güçlü kalması için nitelik ve nicelik olarak besleyici, sağlık koşullarına uygun, makul çeşitlilikte, yaş, sağlık, çalıştığı işin özelliği, dinî ve kültürel gerekleri göz önünde tutularak besin verilir ve içme suyu sağlanır.

(2) Hükümlü, kendisine verilen günlük besin ve ihtiyaç maddeleri dışındaki ihtiyaçlarını kurum kantininden sağlayabilir. Kantini bulunmayan kurumlarda, bu maddeler, idarenin izin ve kontrolü altında dışardan sağlanabilir.

(3) Hasta hükümlüye, kurum hekiminin belirleyeceği besinler verilir.

(4) Kurumda annesiyle birlikte kalan çocuklara ve süt emziren annelere durumlarına uygun gıda verilir.

Çok genel ifadelerle belirtilen cezaevlerindeki beslenme hizmetlerinin aslında mahkumların stres ve olası bozuk psikolojik yapıları gözönüne alındığında, özellikle de menü planlama aşamasında dikkat edilmesi gereken önemli noktalar olduğu göz ardı edilmemelidir.

Mahkumlar beslenmesi sağlanacak hedef kitle olarak aldıkları ceza, yaşadıkları ortam vb. nedenlerle vücutlarında serbest radikal yükü, dolayısıyla

oksidan stres yükü fazla olan gruplar arasında sayılabilir. Bu nedenle mahkumlara menü planlanırken, genel menü planlama ilkelerine uygun menüler planlamanın yanı sıra, antioksidan vitamin ve minerallerden yeterli, bol sıvı içeren, posa içeriği yüksek bir örüntüde olmasına özen göstermek gerekir.

Cezaevlerinde menü planlama konusu ayrıntılı olarak “**BÖLÜM 9**” da verilmiştir.

#### **1.3.4. Menü Performansı ve Memnuniyetinin Değerlendirilmesi**

Menüler planlandıktan ve uygulandıktan sonra denetlenmelidir. Bu planlayıcıya menülerin performansının / beğeni ve tüketim düzeyinin nasıl olduğu hakkında önemli bir bilgi verir. Bu amaçla öncelikle diyetisyen tarafından menülerin denetiminin yapılması önemlidir. Menü denetim formu yardımıyla kontrol edilerek gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra uygulanan menünün tüketiciler tarafından da değerlendirilmesi menülerin performansını ortaya koyacaktır. Menülerin planlandıktan sonra masa başında uygulanmadan önce denetiminde;

- Menü düzenlenen kurumun özelliklerine uygun mu?
- Menüde maliyet dengesine dikkat edilmiş mi?
- Mevsimsel faktörler dikkate alınmış mı?
- Hazırlama pişirme yöntemleri ve besin örüntüsü açısından dengeli bir dağılım gösteriyor mu?
- İş yükü dağılımı, fiziksel koşullar ve ekipman dikkate alınmış mı?
- Menü yorgunluğuna neden olabilecek tekrardan kaçınılmış mı? gibi sorulara cevap aranmalıdır.

Menülerin uygulandıktan sonraki performans ölçümü tüketicilerin uygulanan menüleri değerlendirmesi ve denetlemesi ile sağlanır. Bu aşamadaki performans ölçümünde kullanılacak yöntemler şunlardır:

- 1. İnfomal yöntem:** Tüketici görüşleri ve planlayıcıların gözlemlerine dayanan bir denetim yöntemidir.
- 2. Formal yöntem:** Tabak artıkları ve kazan artıklarının saptanması yöntemidir.
- 3. Anket yöntemi:** Tüketicilere memnuniyet değerlendirme anketini uygulayarak sonuçların değerlendirilmesi yöntemidir.

Tüketicinin menüdeki üç grup yemeği tüketme durumu, tüketmediyse nedeni ve bunların sonucunda menüyü genel olarak beğenip, beğenmeme durumu denetim ve değerlendirmede öne çıkmaktadır. Bu yöntemlerle, performansı değerlendirilen menülerde gerekli iyileştirmelerin yapılması, gerekiyorsa tüketici eğitimlerinin verilmesi, sağlıklı ve kaliteli beslenme yönünden bilinçlendirilmesi sağlanır. Tüketici açısından yemek hizmeti performansı ve memnuniyet anket örneği EK-3'de verilmiştir.

Menülerde tüketici memnuniyetinin değerlendirilmesinde en etkin yöntemlerden birisi artıkların takibi ve izlenmesidir. Menü planlamanın temel ilkelerine uyulmaması, tüketicilerin beslenme alışkanlıkları ve tercihlerine uygun menü planlanmaması, yemeklerin tekrarlama sıklıklarına dikkat edilmemesi, çeşitliliğin sağlanmaması, planlanan menüdeki yemek gruplarının uyumsuzluğu (renk, kıvam, sıcaklık vb.) nedeniyle tabak ve kazan artıkları oluşabilmektedir. Oluşan bu artıkları en aza indirebilmek için menü planlama ilkelerine uyulması, tüketici tercihlerinin, tüketicilerin özelliklerinin, gereksinmelerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Menülerin üretime geçilmeden performansının değerlendirilmesine yönelik denetim listeleri gibi araçlar kullanılarak değerlendirilmesi artıkları en aza indirecektir. Menü performansı değerlendirme formu örneği EK-4'te verilmiştir.

#### **1.4. SATIN ALMA VE DEPOLAMA**

Tüketicilerin günlük beslenme ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla yapılan yiyecek içeceklerle ilgili satın alma işlemleri büyük önem taşımaktadır. Satın almada temel amaç, mevcut bütçe olanakları ile en ekonomik ve en kaliteli besinlerin satın alınmasıdır. Toplu beslenme hizmetlerine yönelik tüm satın alma işlemleri 4734 sayılı Kamu İhale Kanunu'na (KİK) göre yapılır. Diyetisyenler bu kanun kapsamındaki süreçlerde ekibin asil üyesi olarak görev yapmaktadır. Öncelikle ihalelerde idare tarafından, Kanunun 18, 19, 20 ve 21 inci maddelerindeki hükümler doğrultusunda, uygulanacak ihale usulü belirlenir. Kanunun 20 ve 21 inci maddelerinde belirtilen hallerde belli istekler arasında ihale usulü veya pazarlık usulü ile ihale yapılabilir. İhale ve/veya ön yeterlik dokümanının hazırlanmasından önce idare tarafından Elektronik Kamu Alımları Platformu (EKAP) üzerinden ihale kaydı yapılır. Temelde 3 farklı ihale usulü bulunmakla birlikte temel ihale usulü açık ihale usulüdür. Kanunda açıkça farklı bir düzenleme getirilmedikçe, ihalelerin bu usule göre yapılması zorunludur.

#### 1.4.1. Hammadde İhalesinde Diyetisyenin Rolü

Hammadde satın alma işlemlerinde dikkat edilecek en önemli hususlardan biri, kuruluşun depolarının sayısı ve kapasitesinin göz önünde bulundurulmasıdır. Satın alma süreci, diyetisyenler tarafından önceden planlanmış olan menüler ve standart yemek tarifeleri kullanılarak alınacak malzemelerin miktarlarının belirlenmesi aşaması ile başlar. Belirlenen miktarlara istinaden KİK'in 12. Maddesine uygun şekilde İdari ve Teknik Şartnamelerin hazırlanması gerekmektedir. Kanun kapsamında satın alma komisyonundaki diyetisyenler, verimliliği ve fonksiyonelliği sağlamaya yönelik olan, rekabeti engelleyici hususlar içermeyen ve bütün istekliler için fırsat eşitliği sağlayan bir Hammadde Teknik Şartnamesi (Yiyecek Spesifikasyonları) hazırlamakla yükümlüdür. Teknik Şartnamelerin hazırlanması satın alma sürecinin en önemli basamağıdır. Satın alınacak ürünlerin sahip olması gereken kalite standartlarını belirten bu belgelerin hazırlanmasında Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğleri, TSE Standartları, 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu, Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından tanımlanmış kriterler, meslek odaları (Sebze ve meyveciler odası, Kasaplar ve celepler odası vb.), pazar, piyasa gözlemleri/bilgisi ve konu ile ticari gazete, bülten vb. yayınlardan faydalanılmalıdır. Teknik Şartnamelerde ürünün tam adı, kalite tanımı, standart gramajı, kalite kontrol yöntemleri, taşıma ve ambalajlama koşulları, etiket bilgileri gibi konular yer almalıdır.

Gerçekleştirilecek ihaleler için oluşturulacak ihale komisyonlarda KİK'in 6. maddesinde belirtilen “.....ikisinin ihale konusu işin uzmanı olması şartıyla...” ibaresi gereği diyetisyenler bulunması zorunludur. İhale işlemleri sonrası oluşturulacak mal veya hizmet alımlarının gerçekleştirilmesi için oluşturulacak “Muayene ve Kabul Komisyonları” diyetisyenlerin diğer önemli görev alanıdır. Bu komisyonda görev alan diyetisyenlerin teknik şartnamede belirtilen hususları özenli bir şekilde uygulaması istenen kalite kriterlerini taşıyan yiyeceklerin alınmasını sağlayacaktır. EK-5’de bazı ürünlere ait hammadde kalite kriterleri örneklerine yer verilmiştir.

#### 1.4.2. Yemek Hizmetleri İhalesinde Diyetisyenin Rolü

Toplu beslenme sistemlerinde, yemek üretimi kurum içi şartlar ile sağlanabildiği gibi ihale yoluyla hizmet de temin edilebilmektedir. Yüklenici tarafından yürütülecek olan yemek hizmetlerinde temel amaçlar;

- Hizmet verilecek bireylerin yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlamak,



- Güvenli besin, kaliteli hizmet, duyuusal kaliteyi korumak,
- Yemek hizmetlerinin her aşamasında hijyen ve sanitasyonu sağlamak,
- En uygun maliyetle, güvenilir ve etkin kaliteli beslenme hizmetlerini sağlamak,
- Hizmetin alımı kapsamında eğitimli, bilgili ve deneyimli personelle çalışmak,
- Hizmet kalitesinin ve memnuniyetinin izlenmesi ile sürekli iyileştirme faaliyetlerini sağlamaktır.

İhale usulü yemek hizmet alımı; yerinde hizmet alımı ve taşımali hizmet alımı usüllerine göre iki farklı şekilde yapılabilir. Yerinde hizmet alımı, mevcut mutfakta var olan ekipmanlar ve yüklenici tarafından temin edilen personel ile hizmeti yürütme veya mevcut mutfakta mevcut personel ile hizmeti yürütme gibi iki farklı şekilde yapılabilir. Taşımali sistemde ise merkez üretim mutfağında üretilen yemekler uydu mutfaklara taşınmak koşuluyla hizmet alımı gerçekleştirilir.

Yemek hizmetlerinin ihalesinde yapılacak ön hazırlık işlemlerinin en önemli aşamalarından birisi yaklaşık maliyetin belirlenmesi ile hizmet teknik şartnamelerinin oluşturulmasıdır. Yaklaşık maliyetin belirlenebilmesi için diyetisyen tarafından hizmetin şekli ve niteliği göz önünde bulundurularak, özellikle uygulanması öngörülen menü taslaklarının, menülerde yer alan yemeklerin sıklıklarının ve menülerde esas alınacak standart gramajların belirlenmesi gerekmektedir. Bu kapsamda, ilgili departmanlar ile toplu beslenme diyetisyeninin koordineli çalışması bir gerekliliktir. Standart gramajların belirlenmesinde her hedef kitleye özgü mevzuat gereklilikleri de dikkate alınarak yemeklerin içerisine giren besinlerin asgari düzeyde kullanılması gereken net/ brüt ve/veya çiğ/pişmiş miktarlarının belirlenmesi önemlidir. Bu miktarların belirlenmesinde gerek hedef kitlenin enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin belirlenen miktarlarda karşılanması gerekse de yemeğin organoleptik özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Ek 6'da yetişkin bireylere özgü yemeklerde asgari düzeyde olması gereken Standart Gramaj listesine bir örnek verilmiştir. Bu gramaj listesinde yer alan miktarlar Menü Planlama ve Uygulama Rehberi'nde yer alan özel gruplara özgü hazırlanmış bölümlerde belirtilen öneriler doğrultusunda azaltılmalı veya artırılmalıdır.

Yemek ihalelerinde diyetisyenin rol alması gereken en önemli faaliyetlerden birisi de hizmet teknik şartnamelerinin hazırlanması aşamasındadır. İstenilen kalitede hizmetin alınması için, teknik şartnamelerde hizmetin her aşamasının detayları ile dokümantasyonunun sağlanması, hizmetin yürütülmesi, izlenmesi ve denetlenmesine ilişkin tüm esasların belirlenmesinde toplu beslenme diyetisyeni etkin rol almalıdır. Hammaddede dâhil yemek hazırlama ve dağıtım hizmeti alımında hazırlanacak hizmet teknik şartnamesinde diyetisyenlerin aktif rol aldığı en önemli konu başlıkları aşağıda verilmiştir.

### **1. Hizmetin tanımı, işin niteliği ve süresi**

Bu maddede kaç kişiye hizmet verileceği, hedef kitlenin özellikleri (hasta, refakatçi, sağlık personeli vb.) kaç öğün hizmet istendiği, uygulanacak menü çeşidi ve şekli, üretim tipi (merkezi, geleneksel ve/veya yeni üretim teknikleri), servis tipi gibi kriterler açıkça belirtilmelidir.

### **2. Hizmetin yürütülmesine ilişkin usul ve esaslar**

- İstenilen hammadde kalite kriterleri,
- Menü planlama süreci (menülerin kim/kimler tarafından planlanacağı, onaylanacağı, gerekli değişikliklerin nasıl yapılacağı vs.),
- Menüde yer alacak yemek sıklıkları,
- Yemeklerde yer alacak malzeme miktarları,
- Yemek servis saatleri,
- Satın almadan servise ve artıkların kaldırılmasına kadar geçen süreçlerde uygulanması gereken kalite kriterleri, hijyen esasları ve mevzuat gereği gıda güvenliği şartlarının uygulanması, izlenmesi ve iyileştirilmesine ilişkin konular,
- Şahit numunelerin alınması, saklanması ve izlenmesine ilişkin esaslar,
- Üretim ve serviste kullanılacak asgari düzeyde araç-gereçler ve nitelikleri gibi konular detaylandırılmalıdır.

### **3. Çalıştırılacak personele ilişkin esaslar**

Kaliteli bir toplu beslenme hizmetinin yürütülmesi için çalıştırılması öngörülen kilit personelin sayısı ve niteliği, personelin alması gereken eğitimler ve konu başlıkları, personelin istihdam alanına özgü kıyafet nitelikleri, temini ve temizliğine ilişkin bilgiler gibi konular detaylandırılmalıdır.

#### 4. Hizmetin denetimine ilişkin esaslar

İdare tarafından hizmetin nasıl, ne sıklıkla, ne şekilde ve kimler tarafından izleneceği ve denetleneceğine dair hususlar, doğrulama faaliyetlerinin niteliği ve sıklıkları, gıda analizlerinin mali sorumluluğu, acil durumlarda yapılacak faaliyetler ve olası uygunsuzluklara ilişkin yaptırımlar gibi konular detaylandırılmalıdır.

##### 1.4.3. Teslim Alma ve Depolama

Teslim alma aşaması ürünlerin tedarikçilerden veya yüklenicilerden teslim alındığı ve kalitesinin kontrol edildiği aşamadır. Teslim alınacak malzemelerin kuruluşa getiriliş biçimi, ambalaj ve paketleri, iç sıcaklıkları, nem ve pH gibi diğer belirlenen kriterlerin de teknik şartnamelerde ve ham madde kalite kriterlerinde belirtilen koşullarla uygun olup olmadığı değerlendirilmeli ve kayıt altına alınmalıdır.

Depolama aşaması; besinlerin satın alındıktan sonra depolanmaları bozulmalarını ve zararlı hale gelmelerini önleme ve kontrolleri açısından büyük önem taşır. Toplu beslenme sistemlerinde en sık kullanılan depo türleri; kuru depolar, soğuk depolar (et soğuk deposu, süt, yoğurt soğuk deposu, sebze, meyve soğuk deposu, yemek soğuk deposu, pasta soğuk deposu), derin dondurucu olarak sıralanabilir. Besinler teslim alındıktan sonra uygun depolara taşınmalı ve uygun koşullarda depolanmalıdır.

#### 1.5. ÜRETİM

Üretim aşaması ön hazırlık, hazırlık, pişirme, soğutma, yeniden ısıtma, porsiyonlama süreçlerini kapsar.

**Ön hazırlık:** Bu aşama; besinlerin hazırlık işleminden önce tabii tutulduğu, besinin güvenliğini, pişirilme özelliklerini, lezzet ve aromasını artırmayı amaçlayan, besinlerin sindirimini kolaylaştırmayı amaçlayan ıslatma işlemi ve besinlerin kabuklarından ve hasar görmüş bölümlerinden arındırılması gibi çeşitli işlem basamaklarını içerir. Besinlerin hazırlık işleminden önce besin güvenliğini artırmak için uygulanan ön hazırlık işlemlerinden birisi dezenfeksiyondur. Çiğ olarak tüketilecek bazı besinlerin (sebze ve meyveler) güvenli tüketiminin sağlanması açısından uygun yöntemlerle dezenfeksiyonu sağlanmalıdır. Besinlerin pişirilme özelliklerini, lezzet ve aromasını artırmayı amaçlayan ön hazırlık işlemi ise marinasyondur. Marinasyon işlemi ile et, tavuk ve balık gibi ürünlerin kolay pişmesi sağlanırken diğer taraftan da lezzet ve aromasının artışı da sağlanır.

Dondurularak depolanmış yiyeceklerin çözdürülmesi de bir ön hazırlık işlemidir. Çözdürme işlemi sırasında besinde patojen mikroorganizmaların üremesini ve toksin oluşumunu engellemek temel hedeflerdendir. Bu amaçla; çözdürme işleminin 4°C'de en fazla 48 saat içinde soğuk depolarda gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

**Hazırlık:** Bu aşama soyma, doğrama, ön haşlama gibi işlemlerle besinlerin pişirilmeye hazırlandığı basamaktır. Hazırlık aşamasında kantite, besin ögesi ve kalite kayıplarının minimuma indirilmesi hedeflenir.

**Piştirme:** Toplu beslenme sistemlerinde kullanılan piştirme yöntemleri nemli ısıda piştirme ve kuru ısıda piştirme yöntemleri olarak iki başlık altında toplanabilir. Seçilecek piştirme yönteminin besine özgü seçilmesi son ürünün duyu kalitesinin ve besin ögesi içeriğinin kaybedilmemesi açısından son derece önemlidir. Ayrıca iyi kaliteli malzeme kullanımı, standart tarifelerdeki tartı, ölçü ve uygulamalara uyulması ve yemek hazırlandıktan sonra en uygun şekilde korunması sağlanmalıdır. Pişirilen yemeklerin iç sıcaklıklarının 70°C'de en az 2 dakika ya da 72°C'de en az 15 saniye boyunca olması hedeflenir. Servis edilene kadar iç sıcaklığının 65°C ve üzerinde en fazla 2 saat kalması sağlanarak servis edilir.

**Soğutma:** Besinleri soğutmanın amacı depolama süresini uzatmaktır. Toplu beslenme sistemlerinde soğutma işlemi ikiye ayrılır. Bunlardan ilki geleneksel yöntem ile soğutmaktır. Geleneksel yöntem ile soğutma işleminde pişirilen besinlerin iç sıcaklıklarının 65°C'den 37°C'ye 2 saatte, 37°C'den 4°C'nin altına 4 saatte düşürülmesi hedeflenir. İç sıcaklıkları beklenen sıcaklıklara düşürülen yemekler 4°C ve altındaki sıcaklıklarda servise kadar bekletilmesi sağlanır. İkinci yöntem olan hızlı soğutma işlemi de kendi içinde hızlı soğutucularla hızlı soğutma ve hızlı dondurma yöntemi olarak iki başlık altında toplanır. Hızlı soğutucular ile hızlı soğutma işleminde pişirilen besinin iç sıcaklığının 90 dakikada 3°C'nin altına inmesi sağlanır. Hızlı soğutulan yemekler 4°C ve altındaki sıcaklıklarda en fazla 5 gün depolanarak servise kadar bekletilebilir. Hızlı dondurma işleminde ise hızlı dondurucular kullanılarak 90 dakikada -5°C'nin altına inmesi sağlanır. Hızlı dondurulan yemeklerin -18°C'de en fazla 8 hafta depolanması sağlanır.

**Yeniden ısıtma:** Soğutulan ve sıcak servis edilecek yemeklerin iç sıcaklıklarının 70°C'de en az 2 dakika ya da 72°C'de en az 15 saniye boyunca olması hedeflenir. Servis esnasında yemeklerin iç sıcaklığının 65°C ve üzerinde olması ve en fazla 2 saat içerisinde servisinin sağlanması gerekir. Yeniden ısıtma

işleminde mikrodalga fırınlar, buharlı fırınlar, kombine fırınlar gibi ekipmanlar kullanılır.

**Porsiyonlama:** Hazırlanan yemeklerin servis edilmeden önce tüketici grubunun özelliklerine ve yaş grubuna göre hijyen kriterlerine dikkat edilerek porsiyonlandığı aşamadır. Bu aşamada miktar ve porsiyon kontrolünü doğru yapmak son derece önemlidir.

## 1.6. SERVİS VE ARTIK/ATIK YÖNETİMİ

Servis aşaması; yiyecek ve içeceklerin tüketicilere servis personeli tarafından uygun takımlarla ve belirli servis ilkelerine göre sunulmasıdır. Servis aşamasında lezzet, kalite ve besin güvenliği ilkeleri dikkate alınmalıdır.

Atık yönetimi atıkların minimizasyonu, ara depolanması, gerekli olduğu durumda atıklar için aktarma merkezleri oluşturulması, atıkların taşınması ve geri kazanımı için uygun merkezlere iletilmesi süreçlerini içeren bir yönetim biçimidir. Üretimde kullanılan meyve ve sebzelerin kabukları ile diğer hammaddelerin üretimde kullanılmayan bölümleri (kemik, deri vb.), kullanılan malzemelerin ambalaj materyalleri, bitkisel atık yağlar ise toplu beslenme sistemlerinde oluşan atık kapsamında ele alınmaktadır. Oluşan atıkların çevre ve insan sağlığına zarar vermeden uzaklaştırılması sağlanmalıdır. Evsel atıkların uzaklaştırılması Atıkların Kontrolü Yönetmeliği'ne, ambalaj atıklarının uzaklaştırılması ise Ambalaj Atıklarının Kontrolü Yönetmeliği'ne uygun olarak yapılmalıdır. Bitkisel atık yağların uzaklaştırılması Bitkisel Atık Yağların Kontrolü Yönetmeliği'ne göre geri kazanılması ve uzaklaştırılması sağlanır. Bitkisel Atık Yağlar Çevre ve Şehircilik Bakanlığı'nın yetkilendirdiği kuruluşlara teslim edilir.

Toplu beslenme sistemlerinde artıklar kazandaki yemek artığı ve tabaktaki yemek artığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Kazan artıkları temel olarak menü planlama ilkeleri, porsiyon kontrolü ve standart tarifelere uyulmaması nedenleriyle oluşurken; tabak/tepsi artıkları yemek memnuniyetsizliği başta olmak üzere hazırlama, pişirme ve servis ilkelerinin uygunsuzluğu, porsiyon kontrolündeki hatalar gibi nedenlerle oluşabilmektedir.

Toplu beslenme sistemlerinde menü planlamadan servise kadar geçen tüm süreçlerde artık ve kayıpların uygun yöntemler ile azaltılması/önlenmesi gerek ekonomik kayıpların azaltılması gerekse de tüketici memnuniyetinin artırılarak kaliteli toplu beslenme hizmetleri hedeflerine ulaşmada önem taşımaktadır. TB'de çeşitli aşamalarda artık ve kayıplar olmaktadır. Bunlar nedene yönelik çözüm önerileri ile birlikte aşağıda sıralanmıştır.

### **Satın alma kaynaklı artıklar**

Satın alma sırasında miktar tayininin doğru yapılmaması, sipariş istek formunun rasyonlara uygun hazırlanmaması, hammaddelerin kalite kriterlerinin teknik şartnamelerde uygun şekilde belirtilmemesi nedeniyle artıklar oluşabilmektedir. Satın alma kaynaklı oluşan artıkları önlemek için etkin stok takibi, standart gramajlar kullanılarak rasyonlarla uyumlu miktarlarda hammadde siparişi verilmesi, teknik şartnamelerin güncel mevzuata uygun olarak hazırlanması gerekmektedir.

### **Teslim alma kaynaklı artıklar**

Teslim alma sırasında muayene komisyonu tarafından kalite ve kantite kontrolünün hammadde kalite kriterlerine göre yapılmaması nedeniyle artıklar oluşabilmektedir.

### **Depolama kaynaklı artıklar**

Teslim alınan hammaddelerin uygun depolara zamanında taşınmaması, depolama ilkelerine uygunsuz depo düzeni ve koşulları, depo sıcaklık ve neminin düzenli kontrol edilmemesi, ilk giren ilk çıkar ilkesine uyulmaması, depolarda etkin haşere kontrolünün yapılmaması, stok kontrolünün yapılmaması nedeniyle artıklar ve besin değeri kayıpları oluşabilmektedir. Bu artıkları önlemek için ihtiyaca uygun depo alanı sağlanması, depolamada kullanılacak uygun ekipmanların sağlanması, depo sıcaklık ve nemlerinin düzenli kalibrasyonu yapılan termohigrometrelerle kontrol edilmesi, etiketleme sisteminin geliştirilmesi, haşere kontrolünün sağlanması için periyodik olarak ilaçlama yapılması, stok takibi için kayıtların tutulması gerekmektedir.

### **Üretim kaynaklı artıklar**

Sebze ve meyvelerin soyma ve doğrama işlemlerinde yapılan uygulama yanlışları, hazırlama ve pişirme alanlarının fiziksel koşullarının uygunsuzluğu, ekipman ve araç gereç yetersizliği, süre-sıcaklık takiplerinin yapılmaması, ürüne özgü hazırlama ve pişirme yönteminin uygulanmaması, hazırlama, pişirme, soğutma, dondurma, çözdürme ve yeniden ısıtma basamaklarının tekniğine uygun gerçekleştirilmemesi nedenleriyle üretim kaynaklı artıklar ve besin ögesi kayıpları oluşabilmektedir. Sebze ve meyvelerin soyma ve doğranması için otomasyonun tercih edilmesi, üretim yapılacak mutfak alanları ve ekipmanların üretim kapasitesine uygun seçilmesi, süre-sıcaklık takiplerinde görev alacak personelin eğitimi ve etkin kayıt sisteminin kurulması, uygun hazırlama ve pişirme yöntemlerinin tercih edilmesi ile her aşamada görev alacak personelin

görev tanımlarına yönelik eğitilmesi ile üretim kaynaklı artıklar ve besin ögesi kayıpları önlenebilmektedir.

### **Servis kaynaklı artıklar**

Porsiyonlama kontrolünün sağlanmaması, servis edilecek yemeklerin bekletildiği benmarilerin sıcaklık kontrollerinin yapılmaması, ekmeklerin servis bankosunda yemekten önce sunulması, hastaların tetkik zamanlarına dikkat edilmeden yemek servisi yapılması, servis personelinin hijyen ve sanitasyon kuralları ile servis ilkelerine uygun hizmet etmemesi kaynaklı yemek artıkları oluşabilmektedir. Bu artıkları önlemek için porsiyonlamanın standart tarifelere uygun yapılması, benmari sıcaklıklarının kontrol ederek kayıt altına alınması, ekmeklerin servis bankolarının sonuna yerleştirilmesi, hastaların tetkik zamanları göz önünde bulundurularak yemek servisinin yapılması, servis personelinin servis ilkelerine yönelik eğitim alması servis kaynaklı artıkları önleyebilmektedir.

## **1.7. HİZMET SÜREÇLERİNDE GIDA GÜVENLİĞİNİN SAĞLANMASI**

Yunanca sağlığa yararlı anlamına gelen “hygieinos” anlamına gelen hijyen kelimesi, TBS’lerde gıda işleme yer alan bütün süreçleri temiz tutmak için gerekli olan koşulları ifade etmektedir. Latince temizlik ve sağlık anlamlarına gelen “sanus” kelimesinden türetilen sanitasyon ise ortamın hastalık yapan mikroorganizmalardan arındırılması olarak kullanılmaktadır.

Gıda işletmelerinde ve TBS’lerde besinler kimyasal, fiziksel veya biyolojik yollarla kirlenmekte ve kontamine olabilmektedir. Fiziksel kirlenme besinin taş, toprak ve kıl gibi materyaller ile kontamine olmasına sebep olurken, kimyasal kirlenme deterjan veya dezenfektan kalıntısı gibi kimyasallarla ve biyolojik kirlenme de hastalıklara sebep olan mikroorganizmalarla kontamine olması sonucunda meydana gelmektedir. Besin kaynaklı hastalıkların çoğu karın ağrısı, ishal, kusma ve ateş ile karakterize olarak seyredilmekte ve çoğunlukla gastrointestinal sistemi etkilemektedir. Bu tablo halk arasında besin zehirlenmesi olarak ifade edilmektedir.

### **1.7.1. Besin Zehirlenmeleri ve Nedenleri**

Besin kaynaklı hastalıklar tüm dünyada önemli bir morbidite ve ekonomik kayıp nedenidir. Giderek büyüyen bir halk sağlığı sorunu oluşturmakta ve tüm dünyada milyonlarca insan için yaşamı tehdit eder hale gelmektedirler. Gelişmekte olan ülkelerde besin kaynaklı hastalıklar özellikle bebeklik ve çocukluk döneminde ishalle birlikte görülmekte, 5 yaş altı yaklaşık 1,5 milyar

çocuğun ishalleri hastalığa yakalandığı ve 3 milyondan fazlasının öldüğü tahmin edilmektedir. Ayrıca toplumların giderek artan bir kesimi besin kaynaklı hastalıklara daha hassas hale gelmektedir. Besin kaynaklı salgınların büyük çoğunluğu mikrobiyal bulaşma sonucunda meydana gelmektedir. Artan endüstriyelleşme ve şehir hayatı, gıda zincirinin daha uzun ve karmaşık hale gelmesi, şehirleşme ve hızlı nüfus artışı, gıda ve suların bulaşma riskinde artışlar, artan et, süt, kümes hayvanları ve yumurta gibi hayvansal besinlerin tüketimi, gıda ve yemlerde ithalat ve ihracattaki artış, turizmin yaygınlaşması, değişen yaşam koşulları sonucunda toplu yemek hizmetlerinden yararlanma oranındaki dramatik artış gibi nedenler özellikle mikrobiyal risklerdeki artış da beraberinde getirmektedir. Gıdalar aracılığı ile insanlarda meydana gelen hastalık ve zehirlenme nedenleri çok çeşitlidir. Bunlar arasında doğrudan mikroorganizmalar ve toksinleri, mantar zehirlenmeleri, ağır metaller başta olmak üzere kimyasal zehirlenmeler, bitkilerin neden olduğu zehirlenmeler önem taşımaktadır.

Besin kaynaklı hastalıkları Dünya Sağlık Örgütü şöyle tanımlamaktadır: “gıda ve su tüketimi yolu ile enfeksiyon veya toksikasyonların şekillendiği hastalıklardır”. Hastalıkları Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) tarafından yapılan tanımlamaya göre, bir besin zehirlenmesi veya yaygın bir besin enfeksiyonunun olduğunun kararlaştırılmasında, iki veya daha fazla sayıda insanın aynı hastalık deneyimini yaşamaması, genelde sindirim sisteminde, aynı gıdanın/ürünün tüketilmesi sonucunda belirtilerin ortaya çıkması, bunların epidemiyolojik analizle hastalığın kaynağı olarak gıda/ürünün olması gibi kriterlerin bir arada olması gerekir. Besin kaynaklı hastalıklar bu hastalığa neden olan patojen organizmanın gıdada üremesi ve insan vücudunda hastalığın ortaya çıkış şekline bağlı olarak enfeksiyonlar, intoksikasyonlar ve toksin-enfeksiyonlar olarak tanımlanmaktadır.

#### **1.7.1.1. Besin Enfeksiyonları**

Patojen mikroorganizma ile bulaşmış gıda ve suyun tüketilmesi ile ortaya çıkar. Pek çok besin zehirlenmesine neden olan mikroorganizma bu sınıfa girmektedir. Enfeksiyonlarda gıda ile birlikte tüketilen canlı mikroorganizma midedeki asit ortamı aşarak bağırsak epitelyum hücrelerine yerleşmekte, burada kolonize olarak aktif invazyon aracılığı ile veya fagositik M hücrelerine yerleşerek bağırsak bariyerini aşarak diğer dokulara taşınabilmektedir. Bazı mikroorganizmalar sadece lokal doku hasarlarına neden olarak hastalığa neden olurken bazıları (*Listeria monocytogenes* gibi) lenf bezlerine, karaciğere, beyin ve diğer organlara yayılabilmektedir. Besin kaynaklı enfeksiyonlarda



semptomlar, infektif mikroorganizmanın özelliğine, dozuna, etkilenen doku ve organa ve bireysel savunma mekanizmasına bağlı olarak değişir. Besin enfeksiyonuna neden olan düzey oldukça değişken olmakla birlikte genellikle hastalıklara sebep olma düzeyleri  $10^5$  olarak ifade edilir. Tüketime hazır gıdalar için belirlenen limitler güncel mevzuatta belirtilmiştir.

#### 1.7.1.2. Besin İntoksikasyonları

Besin intoksikasyonları, mikrobiyal kaynaklı toksin içeren besinlerin tüketilmesi sonucunda ortaya çıkar. Besinde toksin üreterek zehirlenmeye neden olan bakteriler başlıca *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* ve *Clostridium botulinum*'dur. Diğer taraftan, belirli küflerin sekonder metaboliti olarak üretilen mikotoksinler de besin intoksikasyonu etmenlerinden birisidir. Ancak bu mikotoksinler genellikle karsinojenik özellik göstermekte olup gastrointestinal etkiler de gösterebilmektedir. Besin intoksikasyonuna sebep olan toksin, besinde etken olan mikroorganizmanın üremesi sırasında üretilmekte olup *C.botulinum* toksini ısıya duyarlı iken *S.aureus* toksini ise ısıya oldukça dirençlidir. Aynı şekilde küfler tarafından üretilen mikotoksinler de ısıya karşı oldukça dirençlidir. Dolayısıyla besin intoksikasyonunun görülebilmesi için, besinde etken mikroorganizma bulunmasa bile toksin içeren besinin tüketilmesi yeterli olmaktadır. Besin intoksikasyonu belirtileri ise besinin tüketilmesinden kısa bir süre sonra açığa çıkarken; enterotoksinler gastrointestinal sistemi, nörotoksinler sinir sistemini etkiler. Besin intoksikasyonu belirtileri arasında genellikle ateş yoktur. Bulantı ve kusma ile seyreden bir tablo söz konusudur.

#### 1.7.1.3. Besin Toksi-enfeksiyonları

Besin toksienfeksiyonları, besin intoksikasyonları ve besin enfeksiyonlarının kombinasyonu olarak ifade edilmektedir. Besin toksienfeksiyonunda, etken olan bakteri insanda ürer veya toksin üretir. *Clostridium perfringens*, *Bacillus cereus* ve enteropatojenik *E.coli* kaynaklı gastroenteritler toksi-enfeksiyon olarak sınıflandırılır. Besin intoksienfeksiyonu tablosunun görülmesi için kontamine olmuş besin ile birlikte vücuda alınan bakteri bağırsakta sporlanır veya toksin üretir.

#### 1.7.2. Besin Zehirlenmelerini Önleme Yolları

Toplu beslenme sistemlerinde oluşabilecek besin kaynaklı hastalıkların önlenmesi için personel hijyeni, araç-gereç hijyeni ve besin hijyeninin sağlanması son derece önemlidir.

### 1.7.2.1. Personel Hijyeni

Gıda işleyiciler genellikle hastalık yapan mikroorganizmaların besinlere taşınmasında önemli bir etkidir. Personel kaynaklı kontaminasyonları önlemek için iyi üretim uygulamaları kapsamında ve mevzuatın öngördüğü temel kişisel hijyen ilkelerine bağlı kalınması son derece önemlidir.

Kişisel hijyen, bireyin kendi sağlığını devam ettirmesi için yaptığı özbakım uygulamalarını içerir. Bu kapsamında, başta eller olmak üzere, deri, saç, dişler, genel vücut temizliği ve istihdam alanına uygun giyilen kıyafetler yer alır.

El temizliği kişisel hijyenin ilk adımıdır. El yıkama, günlük yaşantı içinde her şeyden önce kişinin kendi sağlığı için önemliyken, çalışma ortamında, diğer kişilerin sağlığı için de önem kazanmaktadır. Deride bulunan kalıcı flora; derinin derin tabakalarına yerleşmiş olan mikroorganizmalardan oluşur ve normal insanların çoğunda benzerdir. Bu floranın karakteristik üyeleri deri dışında hastalık oluşturmazlar ve deride oluşturdukları enfeksiyonlar sınırlıdır. Geçici flora ise bireyin tükürük, burun ifrazatı vb. ile kirli araç ve gereçlerden bireyin eline bulaşan ve derinin yüzey kısmına yerleşen mikroorganizmalardır. Hastalık oluşturma potansiyelleri yüksektir ve toplu beslenme çalışanlarının kişisel hijyen yetersizlikleri nedeniyle oluşan besin kaynaklı hastalıkların çoğundan sorumludur.

Kişisel hijyenin sağlanmasında uygun el yıkama tekniklerinin kullanılması önemlidir. Personelin çalışmaya başlamadan önce, tuvaleti kullandıktan sonra, gıda işleme alanında her girip çıktığında, burun veya vücudun diğer bölümleriyle temas gerçekleştiğinde, eldiven kullanmadan önce ve sonra, çöp atıldıktan sonra ve beklenmeyen bir kirlenme gerçekleştiğinde ellerin yıkanması konusunda personele eğitim verilmesi ve etkin el yıkama ilkelerinin anlatılması son derecede önemlidir.

Özellikle çiğ et işleme alanlarından işlenmiş ve/veya yarı işlenmiş besin alanlarına geçişte uygun el yıkama sonrasında mutlaka ellerin dezenfekte edilmesi gerekir. El dezenfeksiyonunun yapılması gereken bir alan da tuvaletlerdir. Ellerde oluşabilecek mikrobiyal bulaş riskinin ortadan kaldırılmasında tuvalet sonrası el yıkama tek başına yeterli değildir. El dezenfeksiyonunun amacı ellerdeki bakterilerin en etkili ve hızlı bir şekilde ortamdan uzaklaştırılmasıdır. Burada antiseptik özelliklere sahip dezenfektan kullanılması önerilmektedir. Bunun için antiseptik solüsyondan 3-5 mL alınarak, yarım dakika her iki el birbirine sürtülür, ovuşturulur. Bu işlem sırasında antiseptik maddenin ellerin her tarafı ve parmak araları ile teması sağlanır. El dezenfeksiyonu, tam olarak el yıkama-

nın yerini almamalı, mutlaka uygun teknik ile el yıkama sonrası temiz ellere uygulanmalıdır.

TBS'lerinde özellikle ısıtma işlem uygulanmayacak (soğuk sandviçler, salatalar vb.) besinlerin hazırlanmasında, çiğ etler ile temasta ve yemeklerin servisi esnasında mutlaka tek kullanımlık steril eldivenler kullanılmalıdır. Eldiven giyilmeden önce eller mutlaka tekniğine uygun yıkanmalı ve eller kuru olmalıdır. Eldivenler, yırtılma sonrası derhal değiştirilmeli, ellerin kirlenmemesi için değil, besinleri kirletmemek amaçlı kullanıldığı unutulmamalıdır. Çiğ etler ve besinler ile temas sonrası aynı eldiven ile pişmiş besinlere temas edilmemeli, eldivenler yıkanarak tekrar tekrar kullanılmamalıdır.

Deride oluşan kesikler bulaş riskinin arttırır. Enfeksiyonlu yaraları olan personelin besin üretim ve servisi ile uğraşması kesinlikle engellenmelidir. Basit çizik veya yaraların su geçirmez bandaj ile tamamen kapatılması, kullanılan yara bandı/bandajın gıda işletmeleri için özel olarak hazırlanmış ve mavi renkte olması tercih edilmelidir.

Gıdalarda saç, kıl gibi fiziksel bulaşlara sıklıkla rastlanmaktadır. Saç dipleri mikropların yaşaması için çok uygundur. Kafa derimizde 1 milyon adet/cm<sup>2</sup> bakteri (özellikle *Staphylococcus aureus*) bulunur ve bu nedenle de saçların temizliği ve bakımı kişisel temizlik açısından büyük önem taşır. Toz ve ölü kirlerin uzaklaştırılması için saçlar düzenli olarak fırçalanmalıdır. Kadın personel mutlaka saçlarını arkada toplamalı ve bone takmalı, erkekler ise saç dökülmesini önleyecek şekilde bone/kep giymelidir.

#### 1.7.2.2. Araç-Gereç Hijyeni

Toplu beslenme sistemlerinde üretilen yemeklerin sağlık koşullarına uygun olması için hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması aşamalarının her birinde kullanılan araç-gereçlerin hijyenik olması son derece önemlidir. Mutfak ve yemekhane günlük kullanım sonrası temizlenmeli ve kullanılan araç-gereçlerin ise her kullanımdan sonra uygun temizleyiciler ve dezenfeksiyonlar ile hijyeni sağlanmalıdır. Her bölümde kullanılan ekipmanların tanımlanması, mümkünse renkli kodlanması ve bu yolla ekipmanların farklı bölümlerde kullanılmalarının engellenmesi de olası kontaminasyonu önlemede önemli bir yoldur. Araç-gereç ve ekipman hijyenine yönelik TBS'lerde yapılabilecek uygulamalar hijyenik mutfak planlama ilkelerinden başlayarak kullanılacak kimyasalların özelliklerine kadar çok geniş bir yelpazede incelenebilmektedir. Diğer taraftan, araç-gereç ve ekipman hijyeni TBS'lerde yapılacak düzenlemelerin düzenli periyotlarla kontrol edilmesi ve etkinliğinin değerlendirilmesi de çok önemlidir.

Bu noktada gıda güvenliği yönetim sistemlerinden yararlanmak gerekir.

### 1.7.2.3. Besin Hijyeni

Besin hijyenini tehdit eden ana tehlike, besinin insan sağlığına zarar verici herhangi bir madde haline dönüşmesidir. Bu bulaşlar, gıda işletmeye gelmeden önce gerçekleşebildiği gibi işletmeye geldikten sonra da gerçekleşebilmektedir. Dolayısıyla satın alma, teslim alma, depolama, hazırlama, pişirme, servis gibi üretim prosesinin her aşamasında besin hijyenini korumaya yönelik önlemlerin alınması ve gerekli kontrollerin sağlanması gerekir.

Besinlerin güvenilir yerlerden ve satın alma ilkelerine uygun olarak alınması, daha işin başında hem besin güvenliği hem de ekonomik yönden yarar sağlar. Satın alınan besinlerin “Hammadde Kalite Kriterlerine” (EK-5) uygun satın alınması ve teslim alma aşamasında gerekli kontrollerin yapılması, satın alma aşamasında hijyenin sağlanmasında önemli bir adımdır. Teslim alınan besinlerin uygun depolara yerleştirilmesi ve depolama ilkelerine (sıcaklık, süre, depolama düzenleri, etkin ve düzenli depo temizlikleri) uygun depolanması besin hijyeninin korunmasında bir diğer önemli aşamadır. Besinlerin hazırlanmasında uygulanacak ayıklama, yıkama, dezenfeksiyon ve durulama gibi hijyen kurallarının besinin yapısına ve özelliklerine uygun olarak (konsantrasyon, muamele süreleri vb.) gerçekleştirilmesi gerekir. Pişirme aşaması ise önemli üretim proses basamaklarının başında gelir. Bu noktada besin güvenliğini sağlamak için uygulanacak sıcaklık- süre kombinasyonunun sağlanmasının takibi çok önemlidir. Besinlerin güvenliğini sağlamak için belirlenen kritik limitlerden birisi olan sıcaklık-süre değerleri sağlandıktan sonra ürünün servis edilene kadar uygun koşullarda (sıcaklık-süre) bekletilmesi, gerekiyorsa yeniden ısıtılması ve servisi aşamalarında uygulanan sıcaklık-süre kritik limitlerinin de takip edilmesi son ürünün güvenliğini etkin kılmayı sağlar.

Gıda işletmelerinde ürünlere özgü tehlikelerin tanımlanması, tanımlanan tehlikelerin azaltılması ve/veya tamamen ortadan kaldırılmasına yönelik önlemlerin alınması, alınan önlemlerin izlenmesi ve kontrol önlemlerinin sürdürülebilirliğinin sağlanması önemlidir. Gıda güvenliğinin sağlanmasında mevzuat kapsamında Tehlike Analizinde Kritik Kontrol Noktaları (HACCP) sistemi temelli gıda güvenliği yönetim sistemlerinin kurulması ve sürdürülmesi bir zorunluluktur.

### 1.7.3. Gıda Güvenliğinde Kritik Kontrol Noktalarında Tehlike Analizi (HACCP)

HACCP, tehlikelerin sistemli bir yaklaşımla önceden tahmin edilerek önlenmesine dayalı bir gıda güvenliği sistemidir. HACCP, mevzuat gereği TBS'lerde güvenli gıda üretiminde tüm proseslerde uygulanması, sürdürülmesi ve izlenmesi gereken en temel gıda güvenliği yaklaşımıdır. TBS'lerde karşılaşılan problemlerin HACCP tabanlı gıda güvenliği yönetim sistemlerinin gerekliliklerinin uygulanması ile daha kolay çözülebileceği ve gıda güvenliğini sağlamada sıfır hataya yakın bir üretimin gerçekleştirilebileceği aşikârdır. Gıda güvenliği basite indirgenecek sıradan bir hizmet değildir. HACCP sistemi, gıda zincirini hammadde üreticisinden tüketim aşamasına kadar kapsayan, her türlü olası tehlikenin önceden değerlendirilerek gerekli önlemlerin alınmasıyla risklerin en aza indirildiği proaktif bir "risk yönetim" sistemidir. HACCP; fonksiyonları birbirine bağımlı olan, birbirini etkileyen ve birbirinden etkilenen, kendine özgü kurulu mekanizmaları bulunan, denetlenebilen, organize ağ yapılarından oluşmaktadır.

HACCP sisteminde uygulamaların tüm aşamalarında tehlike ve risk analizi yapılır ve tehlikeler oluşmadan önlemler alınır. Doğru yapılan bir tehlike analizi kuruluşun ürün güvenliğini sağlamada ve geliştirmedeki etkinliğini ortaya koyar. Dolayısıyla kuruluş için savunma aracı konumundadır. Bu sistem temelde son ürünlerdeki kontrole bağlı gecikmeler veya dönüşümsüz olumsuzluklar sonucu gelişebilecek tehlikeleri engelleyen koruyucu önlemleri baştan belirlemeyi prensip edinmiştir. HACCP sistemi; besinler üzerinde oluşabilecek biyolojik, kimyasal, fiziksel tehlikeleri oluşmadan önce saptayarak ortadan kaldırmaya yönelik bir belirleme aracıdır. HACCP sisteminin en belirgin ve yararlı özelliği, tüketici sağlığını korumada çok önemli bir araç olmasıdır. Öte yandan, HACCP uygulayan kuruluşlar, hem iç hem dış ticarete mutlaka üstünlük sağlarlar, çünkü piyasaya güvenilir ve sağlığa zarar vermeyeceği önceden bilinen ürünler sürüleceğinin taahhüdünün bizzat üretici tarafından yapılmış olması, hem alıcı kuruluşlarda hem tüketicilerde güven duygusu uyandırmaktadır.

HACCP sistemi hazırlık ve HACCP ilkelerini içeren aşamalardan oluşur. Hazırlık aşamasında, HACCP ekibinin kurulması, ürünlerin tanımlanması, ürünün amaçlanan kullanım şeklinin tanımlanması, ürün akış şemalarının belirlenmesi ve ürün akış şemalarının yerinde doğrulanması basamakları yer alır.

HACCP ilkeleri ise sırasıyla potansiyel tehlikelerin tanımlanması, kritik kontrol noktalarının belirlenmesi, kritik limitlerin belirlenmesi, kritik kontrol

noktaları için izleme sistemlerinin oluşturulması, düzeltici faaliyetler, kayıt tutma ve dokümantasyon ile doğrulama işlemleridir.

### 1.7.3.1. Potansiyel Tehlikelerin Tanımlanması

Doğru bir tehlike analizi HACCP sisteminin temelidir ve her bir kuruluş için özeldir. Tam bir tehlike analizi için hammadde ve son ürünler ile üretim teknolojisi, çevre koşulları, epidemiyolojik bilgiler dikkate alınır ve birçok bilimsel kaynak ve veri değerlendirilir. Tehlike analizi 2 temel kavram üzerinden yapılır.

**Tehlike tanımlama:** Öncelikle tüm hammaddeler ile içine girenler ve ürünle temasta bulunan malzemelerin, tehlike analizlerinin yürütülmesi için ihtiyaç duyulan kapsamda uygun şekilde tanımlanması gerekir. Aynı şekilde, son ürünlerin özellikleri de tanımlanmalıdır. Daha sonra akış şemaları, sistemin kapsadığı ürünler veya proses (üretim) kategorileri için hazırlanır. Akış şemaları, gıda güvenliği tehlikelerinin muhtemel oluşum, artış veya başlangıçlarının değerlendirilmesi için temel oluştururlar (EK 7).

Gıda güvenliği ekibi, hangi tehlikelerin kontrol altında tutulması, gıda güvenliğini sağlamak için kontrol seviyesinin ne olması ve hangi kontrol önlemlerinin veya kombinasyonun kullanılması gerektiğini belirlemek için bir tehlike analizi yürütür.

Tehlikeler belirlenirken, aşağıda belirtilenler göz önünde tutulur.

- Belirtilen işlemde önceki ve işlemi takip eden aşamalar,
- Proses ekipmanları, yan gereksinimleri, yardımcı tesisler/hizmetler ve çevresel etmenler,
- Gıda zincirinde yer alan önceki ve sonraki halkalar.

### 1.7.3.2. Kritik Kontrol Noktalarının Belirlenmesi ve İzlenmesi

Tanımlanmış her bir gıda güvenliği tehlikesinin eliminasyonu veya kabul edilebilir seviyelere düşürülmesi için bir tehlike değerlendirilmesi yürütülmeli ve sonuçlar tehlike analizleri tablosuna kaydedilmelidir. Tehlike analizleri satın alma, depolama dahil tüm proses aşamalarını kapsayacak şekilde hazırlanmalı ve sistem yürürlükte olduğu sürece gıda güvenliği dosyasında süresiz kalite kaydı olarak saklanmalıdır. Gıda güvenliği tehlikesi insan sağlığına zararlı etkilerinin şiddetine ve ortaya çıkabilme olasılığına bağlı olarak risk değerlendirme matrisine göre değerlendirilir (Tablo 1.1). Belirlenen risk seviyesi (risk değerlendirme puanı) ile birlikte karar ağacı (Şekil 1.2) kullanılarak elde edilen

sonuçlar birarada değerlendirilir ve bir tehlike analizi yapılır ve sonuçlarına göre gıda güvenliği ekibi proseslerde önceden tahmin edilen tehlikelerin KKN olup olmadığı kararı verilir (EK 8). Belirlenen KKN'ler dışında kalan proseslerdeki olası tehlikeler için ön gereksinim programları veya operasyonel ön gereksinim programları çerçevesinde önlemler alınır.

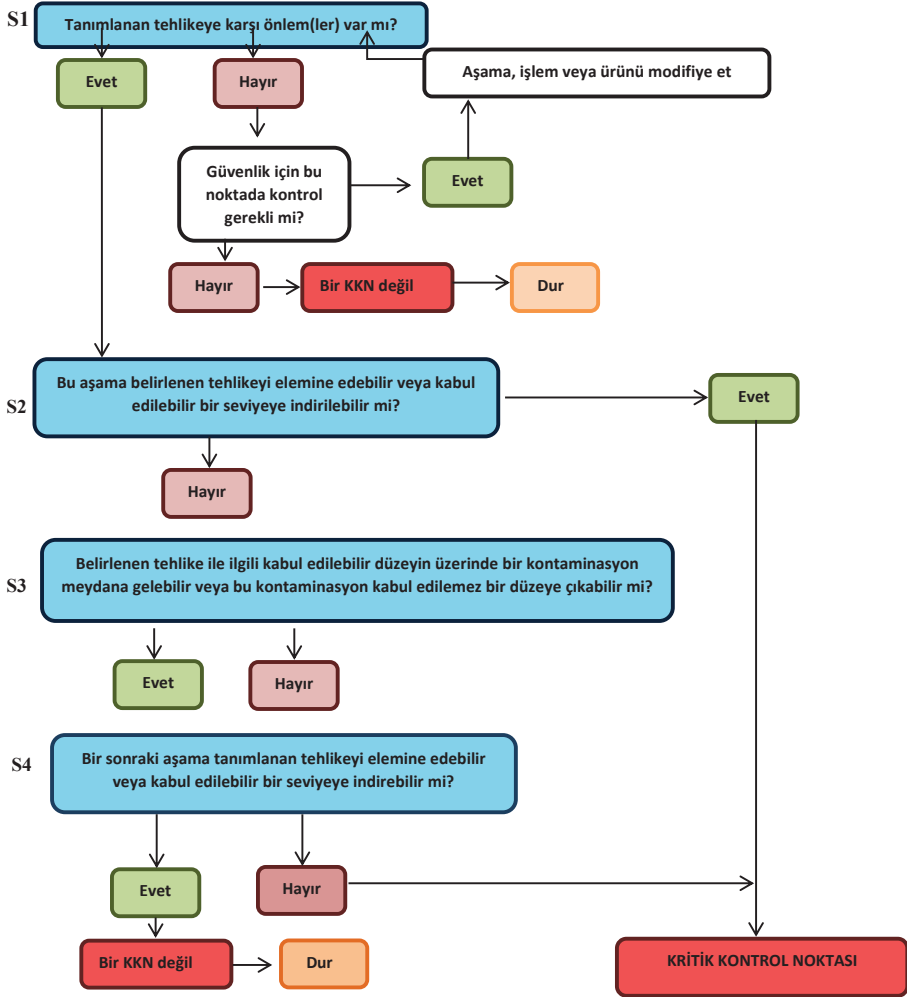
**Tablo 1.1. Risk Değerlendirme Matrisi**

OLASILIK	ŞİDDET				
	1	2	3	4	5
1	Düşük seviye risk 1	Düşük seviye risk 2	Düşük seviye risk 3	Düşük seviye risk 4	Düşük seviye risk 5
2	Düşük seviye risk 2	Düşük seviye risk 4	Düşük seviye risk 6	Orta seviye risk 8	Orta seviye risk 1*
3	Düşük seviye risk 3	Orta seviye risk 6	Orta seviye risk 9	Orta seviye risk 12	Yüksek seviye risk 15
4	Düşük seviye risk 4	Orta seviye risk 8	Orta seviye risk 12	Yüksek seviye risk 16	Yüksek seviye risk 20
5	Düşük seviye risk 5	Orta seviye risk 10	Yüksek seviye risk 15	Yüksek seviye risk 20	Çok yüksek/ Tolere edilemez 25

$$\text{RİSK SEVİYESİ} \\ \text{Risk değerlendirme puanı} = \text{TEHLİKENİN ŞİDDETİ} \times \text{OLASILIK}$$

<p><b><u>Olasılık</u></b></p> <p><b>Çok yüksek (5):</b> Risk her an oluşabilir</p> <p><b>Yüksek (4):</b> Risk mevcut, ayda, haftada oluşabilir.</p> <p><b>Orta (3):</b> Risk az da olsa mevcut, yılda, altı ayda bir oluşabilir.</p> <p><b>Düşük (2):</b> Risk olasılığı çok az, oluşma ihtimali düşük</p> <p><b>Çok düşük (1):</b> Risk beklenmiyor, oluşma ihtimali çok düşük</p>	<p><b><u>Şiddet</u></b></p> <p><b>Çok ciddi (5):</b> Ölüm veya sürekli iş görmezlik.</p> <p><b>Ciddi (4):</b> Hastalık yapıcı etki, uzun süreli tedavi</p> <p><b>Orta (3):</b> Tedaviye ihtiyaç duyulan basit semptomlar</p> <p><b>Hafif (2):</b> Tedaviye ihtiyaç duyulmayan basit semptomlar</p> <p><b>Çok hafif (1):</b> Zararsız / tiksindirici unsurlar</p>
---	--

## Sorular



Şekil 2.2. Karar ağacı

Kritik limit ya da kritik sınır değerleri, kabul edilebilir ile kabul edilemez arasındaki sınır değeridir. Başka bir tanımla, kritik limit KKN'lerin kontrol altında olduğu ve aşılması durumunda kritik kusurların olmaya başladığı güvenlik aralığının son noktasıdır. Kritik limitler her bir KKN'nin etkinliğini ölçmek için ortaya konulmuş değerlerdir. Her bir KKN'nin bir veya birden fazla kritik limiti olabilir. Bu limitler önceden tanımlanmış tehlikelerin güvenlik altında olup olmadıklarını, ortadan kaldırılıp kaldırılmadığını, azaltılıp azaltılmadığını, yani kabul edilebilir düzeyde olup olmadığını gösterir. Sıcaklık, zaman, nem düzeyi, su aktivitesi, klor oranı gibi faktörlere ilişkin kritik limitler belirlenebilir. Kritik



limitler belirlenirken, ulusal mevzuat, uluslar arası düzenlemeler ve standartlar ile ilgili literatür bilgilerinden yararlanılmalıdır. KKN'ler ilgili kritik limitleri ile belirlenen bir izleme sistemi çerçevesinde HACCP planları ile kontrol altında tutulmalı ve izlenmelidir.

Tanımlanmış tehlikelerin önlenmesi, elimine edilmesi veya kabul edilebilir seviyelere düşürülmesini sağlayacak olan, kontrol önlemleri veya bunların uygun kombinasyonu seçilerek, her bir kontrol önlemi, belirlenen gıda güvenliği tehlikesine karşı etkinliğine göre gözden geçirilir. İzleme, KKN'lerin kontrol altında olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan sistematik ve planlı gözlemler topluluğudur. Seçilmiş olan yöntemler, KKN'de güvenli uygulamanın yapıp yapılmadığını saptayabilmeli, tolerans değerleri dışına çıktığı tespit edildiğinde alınacak önlemleri de içermelidir. İzleme uygulamaları yaygın olarak mikrobiyolojik testler olabileceği gibi, sıcaklık, pH, fiziksel ve kimyasal parametreler de olabilmektedir. Seçilen parametreler, kritik üretim süreçlerinde periyodik olarak ölçülmeli ve veriler mutlaka kayıt altına alınmalıdır. İzleme sistemi, aşağıdakileri aktaran, konu ile ilgili prosedürler, kayıtlar ve talimatlardan oluşmalıdır.

### **1.7.3.3. Düzeltme ve Düzeltici Faaliyetler**

İzleme sonuçları kritik limitlerin karşılanmadığını gösterdiği zaman, durumu düzeltmek için uygun ve hızlı olan işlemler uygulanmalıdır. Bu amaçla, kritik limitler aşıldığında, planlanmış düzeltmeler ve düzeltici faaliyetler harekete geçirilir. Faaliyetler, uygunsuzluğun nedenlerinin belirlenmesini, KKN'da kontrol edilen parametrelerin tekrar kontrol altına alınmasını, uygunsuzluğun yinelenmesinin önlenmesini sağlamalıdır. Yazılı hale getirilmiş prosedürler, potansiyel güvenli olmayan ürünlerin, değerlendirilmeden dağıtımının ve/veya işlenmesinin önlenmesini sağlayacak biçimde oluşturulmalı ve sürdürülmelidir. Uygunsuzlukların yinelenmesinin önlenmesi, prosesin uygunsuzluklarla karşılaştıktan sonra tekrar kontrol altına alınmasının sağlanması, belirlenen uygunsuzluğun elimine edilmesi için oluşturulan düzeltici faaliyetler aşağıdakileri içermelidir.

- Uygunsuzlukların gözden geçirilmesi (müşteri şikayetleri dahil),
- Kontrolün kaybedilmesine yönelik gelişmelerin göstergesi olan izleme sonuçlarındaki eğilimlerin gözden geçirilmesi,
- Uygunsuzlukların nedenlerinin belirlenmesi,
- Uygunsuzlukların tekrar meydana gelmemesini sağlamak için gerekli

faaliyetlere olan ihtiyacın değerlendirilmesi,

- Gerek duyulan faaliyetlerin belirlenmesi ve yerine getirilmesi,
- Gerçekleştirilen düzeltici faaliyetlerin sonuçlarının kayıt altına alınması,
- Düzeltici faaliyetlerin etkinliğinin kesinleştirilmesinin gözden geçirilmesi.

Tüm bu veriler ışığında, saptanan KKN için; KKN da kontrol edilen gıda güvenliği tehlikesi/tehlikeleri, kontrol önlemi/önlemlerini, kritik limit/limitleri, izleme prosedürlerini, kritik limitlerin aşılması hâlinde uygulanacak düzeltici faaliyet/faaliyetleri, sorumluluk ve yetkiler ile izleme kayıt/kayıtlarını içeren HACCP planı oluşturulur ve yazılı hale getirilir (EK 9).

#### **1.7.3.4. Kayıt Tutma, Dokümantasyon ve Doğrulama**

HACCP sisteminin başarısı açısından kayıt sistemi çok önemlidir. HACCP sisteminde toplanması gereken bazı kayıt örnekleri arasında; hammadde kaynağı ve kalitesi, depo sıcaklık ve nem kayıtları kontrol çizelgeleri, hazırlama, pişirme, soğutma, yeniden ısıtma, dağıtım ve servis süreçlerinde gıda izlem formları (sıcaklık/süre kayıtları vb.), temizlik ve dezenfeksiyon kayıtları, KKN izleme faaliyetleri, düzeltici faaliyetler, gözden geçirme verileri vb yer alır. Sistem ile ilgili en önemli dokümanlar arasında, tehlike analizleri, KKN ve kritik limit belirleme kararları, seçilen izleme ve doğrulama prosedürlerini, bunların sıklığını ve bu seçimleri destekleyici dokümanları içeren HACCP planlarıdır.

### **1.8. TOPLU BESLENME HİZMETLERİNDE ACİL DURUMLAR: HAZIRLIK, MÜDAHALE VE KRİZ YÖNETİMİ**

Toplu beslenme hizmetlerinde yaşanabilecek gıda güvenliği acil durumlarını öngörmek ve önceden bir planlama yapmak gıda güvenliği tehlikelerinin en aza indirilmesinin yanı sıra tüketici ve toplum sağlığının korunması açısından da önemlidir. Toplu beslenme hizmetlerinde yaşanan acil durumlarda kasıtlı veya kasıtsız nedenlerle gıda kontamine olmakta ve böylece üretimin aksamaması, gıda güvenliğinin tehlikeye girmesi, maliyet kaybı ve gıda kaynaklı hastalıklar gibi pek çok sorunlar yaşanmaktadır. İşletmelerin acil durumlara hazırlıklı olması yaşanan sorunların etkilerini azaltabileceği gibi oluşabilecek hasarları da en aza indirebilmektedir. Gıda güvenliği ekibi üst yönetimin desteğiyle gıdanın kasıtsız veya kasıtlı kontaminasyonu ile oluşabilecek acil durumları tanımlamalı, gıda güvenliğini etkileyebilecek potansiyel acil durumlar ve kazaları yönetmeye yönelik faaliyetleri detaylandırarak bir acil durum eylem planı oluşturmalıdır.

Acil durumlara hazırlık ve müdahale çalışmalarında mevcut durumun değerlendirilmesi ve ön koşulların sağlanmasının ardından, olası hasar/zarar

ve zayıf noktaların tespiti, dokümantasyon, izleme ve ölçme, eğitim, tatbikat ve güncelleme faaliyetleri yürütülmelidir. Bunun yanı sıra, bu faaliyetlerde gıdanın kasıtlı kontaminasyonuna yönelik gıda terörizmini önleme çabalarına da mutlaka yer verilmelidir. Toplu beslenme hizmetlerinde hazırlık ve müdahale çalışmalarının yürütülmesinde ve çalışmalara temel teşkil edecek dokümanların hazırlanmasında uluslararası düzenlemeler ve ulusal mevzuat ile geçmiş tecrübelerden yararlanılmalıdır. Özellikle Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri(CDC), Amerika Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (USDA) gibi kuruluşların oluşturduğu kılavuzlar kurumlarda acil durumlara hazırlık ve müdahale çalışmalarına rehberlik etmektedir. Acil Durumlara Hazırlık ve Müdahale prosedürü kapsamında müdahaleye yönelik olarak; hangi koşullarda ve kim/kimler tarafından üretimin devam ettirileceği veya durdurulacağı, ürün geri çekme işlemlerinin nasıl, ne şekilde, ne zaman ve kimler tarafından yürütüleceği, geri çekilen ürünlerin serbest bırakma veya imha koşulları gibi faaliyetlerin belirlenmesi acil durumlara zamanında ve doğru müdahale konusunda büyük önem taşımaktadır. Üretim sürecinin bütünü göz önünde bulundurulmalı, gıda güvenliğini tehdit eden risklerin birbirini izleyen proseslerdeki varlığı da değerlendirilmelidir.

Birçok toplu beslenme sisteminde gıda hazırlama olanaklarının sınırlandırılmasına sebep olan acil durumlar sıklıkla yaşanmaktadır. En sık karşılaşılan ve sağlık tehlikelerine sebep olabilen acil durumlar, elektrik ve su tesisatı sorunları, kontamine su, yangın, su baskını ve atık suyun gıda üretim alanına taşması gibi başlıklar altında toplanmaktadır.

### **Elektrik Kesintisi**

Elektrik kesintisi toplu beslenme hizmeti veren kurumlarda sık karşılaşılan acil durumlardan birisidir. Ancak elektrik kesintisinin acil durum kapsamında değerlendirilmesi için, iki saat veya daha fazla süreyle kesintinin devam etmesi gerekmektedir. Diğer taraftan, yalnızca sürenin değil yaşanan kesintinin diğer proseslere ve üretim akışına etkileri ve acil durum prosedürlerinin ihtiyaçları karşılama durumlarının da göz önünde bulundurulması yarar sağlayacaktır. Elektrik kesintisinin yaşanması durumunda, öncelikle, gıdalar belirtilen güvenli sıcaklık aralığında tutulamıyorsa, işletmede sıcak su bulunmuyorsa, yıkama-durulama ve sanitasyon işlemleri yeterli oranda sağlanamıyorsa ve güvenli çalışmak için yeterli aydınlatma olanağı yoksa üretimin durdurulması gerektiği bildirilmektedir. Üretime yeniden başlanacağı zaman ise iç sıcaklıkları, kritik limitleri aşmadığından emin olunamayan bütün potansiyel tehlikeli gıdaların imha edilmesi, gerekli temizlik ve sanitasyon işlemlerinin yapılması ve soğuk

depo sıcaklıklarının kontrol edilmesi önerilmektedir. Elektrik kesintisi olan kuruluştaki alternatif güç kaynağı (jeneratör vb.) veya gazla çalışan ocaklar ve sıcak su ısıtıcıları bulunması durumunda üretime devam edilebilmektedir. Jeneratör bulunması veya temin edilmesi durumunda, soğuk depolar, dondurucu üniteler, sıcak su ısıtıcıları ve aydınlatma araçları gibi bazı kritik ekipmanların elektrik ihtiyacının karşıladığından emin olunması önemlidir.

### **Su Kesintisi**

Su kesintisi acil durumu en az iki saat süreyle görülen su kesintilerini tanımlamaktadır. Süre kontrolünün sağlanabilmesi için kesinti zamanının kayıt altına alınması gerekmektedir. Ticari olarak temin edilen şişe sularının veya sanitize edilmiş konteynırlarla taşınan uygun kalitedeki şebeke suyunun sağlanması durumunda işletme normal şartlarda uyguladığı temizlik prosedürünü uygulayabilmektedir. Aksi durumlarda, temizliği yapılamayan servis alanları, gıda güvenliği açısından risk oluşturacağı için temizlik sağlanana kadar üretimin durdurulması kararı verilmelidir. Su kesintisi problemi giderildikten sonra ise musluklardan 5 dakika boyunca soğuk suyun akıtılmasını takiben suyun kullanılması önerilmektedir.

### **Kontamine Su**

Biyolojik kontamine su, koliform bakteri içeriği mevzuatta belirtilen maksimum limiti aşmış su olarak tanımlanmaktadır. Alınan su örneklerindeki koliform miktarı ve koliform bulunma sıklığına göre kurumun hazırladığı plan doğrultusunda acil durum tanımlaması yapılmalıdır. Kontamine su acil durumunu takiben ekipmanların sıcak ve sabunlu suyla görünür kirden arındırılması, cam ve seramik malzemenin sanitize edilmesi, kırık ve çatlak olan materyallerin imha edilmesi ve metal materyallerin kaynamakta olan su içinde en az 10 dakika bekletilerek dezenfeksiyonu sağlanmalıdır. Su hattı bağlantısı bulunan bütün ekipmanların temizlik ve sanitasyon işlemlerinden geçirildikten sonra kullanılması gerekmektedir.

### **Atık Su Kontaminasyonu**

Ekipman veya tesisatlardan atık suyun taşması durumunda öncelikle bu acil durumdan etkilenen proseslerin belirlenmesi gerekmektedir. Sıcak su imkanı sağlayan konteynırlar kullanılarak el yıkama koşullarının oluşturulmasıyla üretimin devam ettirilebileceği, ancak aksi koşullarda üretimin durdurulması gerektiği bildirilmektedir. Üretim alanında bulunan evyeler ve meyve-sebze yıkama ekipmanları kaynaklı atık su taşması durumunda, yıkama işlemi

gerektirmeyen konserve veya donmuş meyve-sebzelerin tercih edilmesi ve acil durum menülerinin kullanılması gerekir. Bulaşık yıkama makineleri kaynaklı atk su taşması görüldüğünde, tek kullanımlık malzemelerin kullanılması, temiz ekipman bitmesi durumunda üretimin durdurulması gerektiği vurgulanmaktadır.

### **Yangın**

Üretim sırasında çıkan yangının küçük bir bölgede çıkması, diğer üretim alanlarını etkilememesi ve el ile taşınabilen yangın söndürme tüpleriyle söndürülmesi sırasında diğer üretim alanlarında üretime devam edilebileceği belirtilmektedir. Ancak gıda veya gıda hazırlamada kullanılan ekipmanların yangın söndürme sırasında kontaminasyonu söz konusu olduğunda veya yangının geniş çapta hasara sebep olması durumunda üretim durdurulmalıdır.

### **Gıda Zehirlenmeleri**

Acil durumlara müdahale kapsamında yer alan önemli konulardan biri de gıda zehirlenmeleridir. Prosedür kapsamında, gıda zehirlenmesinden sorumlu gıda ve bu gıdadan üretilen aynı partideki ürünlerin tüketimini durdurma ve gerekli hallerde geri toplama süreci mutlaka tanımlanmalıdır. Kuruluşun yazılı hale getireceği bir prosedür ile geri çağırma/çekme faaliyetleri detaylandırılmalı ve belirlenen faaliyetlerin etkinliği tercihen yılda en az bir kez yapılacak tatbikat deneyimleri ile değerlendirilmelidir.

Dünya genelinde artan sağlık ve güvenlik endişesi nedeniyle gıda savunması da gittikçe önem kazanmakta ve kasıtlı kontaminasyon kaynaklı tehlikelerin önlenmesi amacıyla gıda üretimi, işlenmesi ve hazırlanması aşamalarında gıda terörizminden korunmak için gıda savunmasına yönelik önleyici yaklaşımların gıda güvenliği programları çerçevesine dahil edilmesi gerekliliği vurgulanmaktadır. Gıda savunması acil durum planının fonksiyonel olabilmesi için öncelikle planın yazılı olarak hazırlanarak onaylanması gerekir. Ardından planının pratiği yapılmalı, gıda savunma ölçümleri izlenmeli, valide edilmeli ve plan en az yılda 1 kere gözden geçirilerek gerekiyorsa revize edilmelidir.

Acil durum menülerinin öğünlere göre (kahvaltı, öğle ve akşam) günlük olarak düzenlenmesi ve menü tablolarında gıdanın açık adı, paket büyüklüğü, ürün tanımlamaları (konserve meyve suyu vb.), öğünde servis edilecek miktar, ölçü birimi gibi bazı bilgilerin yer alması gerekir. Acil durumlarda planlanan menülerin kahvaltı öğünlerinde, tüketime hazır tahıllar, meyve suyu, konserve meyve ve UHT süt tercih edilirken, öğle ve akşam öğünlerinde sandviçler,

konserve şeftali, elma suyu, UHT süt, mısır veya kurubaklagil konserveleri ve kuru meyveler tercih edilebilmektedir. Atıştırmalık olarak krakerler, meyve suları, kurabiyeler gibi alternatif gıdalar sunulabilmektedir.

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Aksoydan E. Ankara'da Kendi Evinde ve Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Sağlık ve Beslenme Durumları. Türk Geriatri Dergisi, 2006;9(3), 150-157.

Alphan ET. Hastalıklarda Beslenme Tedavisi. Ankara: Hatipoğlu Yayınları; 2014.

Dorner B, Friedrich EK, Posthauer ME. Practice paper of the American Dietetic Association: Individualized nutrition approaches for older adults in health care communities. Journal of the American Dietetic Association, 2010;110(10):1554-63.

Andrès E, Federici L, Serraj K. ve Kaltenbach G. Update of nutrient deficiency anemia in elderly patients. European Journal of Internal Medicine, 2008;19, 488-493.

Arslan P. Hazır Yemek Sistemi ve Çocuk Beslenmesi. Klinik Çocuk Forumu Dergisi, 2005; (3), 50-54.

Arslan P. ve Rakıcıoğlu N. Beslenme Risk Taraması ve Yaşlı Beslenmesi. Yaşlılık Gerçeği GEBAM Yayını. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi; 2004. 97-114 p.

Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara; 2015.

Baysal A. Kahvaltı ve Okul Başarısı. Beslenme ve Diyet Dergisi, 1999;28(1), 1-3.

Baysal A. Beslenme. 9. baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi; 2002.

Baysal A. ve ark. Diyet el kitabı. Ankara: Hatipoğlu Yayınları; 2011.

Baş M. Besin Hijyeni, Güvenliği ve HACCP. Ankara: Sim Matbaacılık; 2004

Beyhan Y. Toplu Beslenme Sistemlerinin Yönetim ve Organizasyonu (2018). Ankara Nobel Tıp Kitapevi. Ankara.

Bilici S. Toplu Beslenme Sistemleri İçin Hijyen El Kitabı. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara: Yayın No: 726, 2008.

Bilici S. Gıda Kaynaklı Enfeksiyonlar ve Gıda Zehirlenmeleri. Katkı Pediatri Dergisi, 2014; 1, 36.

Bilici S. Gıda Güvenliği Yönetim Sistemleri, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı Dersi Notları, Ankara, 2018.

Carrier N, West GE. ve Ouellet D. Dining experience, foodservices and staffing are associated with quality of life in elderly nursing home residents. The Journal of Nutrition, Health & Aging, 2009;13(6), 565-570.

Cuervo M, Ansorena D, Garcia A, Astiasaran I. ve Martinez J. A. Food consumption analysis in Spanish elderly based upon Mini Nutritional Assessment Test. Annals of Nutrition and Metabolism, 2008;52, 299-307.

Donini L. M et al. Improvement in the quality of the catering service of a rehabilitation hospital. Clinical Nutrition, 2008;27, 105-114.

Erdil F, Çelik Şenol S. ve Baybuğa Subaşı M. Yaşlılık ve Hemşirelik Hizmetleri. Yaşlılık Gerçeği GEBAM Yayını. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi; 2004. s.57-78

Ersoy G. Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi. Ankara:Ata Ofset; 2001.

Evans BC, Crogan NL. ve Shultz JA. Quality dining in the nursing home. Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics, 2003;22(3), 1-17.

Gary PJ. ve Vellas BJ. (1996). Aging and nutrition. E. Ekhard ve L. J. Ziegler (Ed.). Present knowledge in nutrition. Washington DC: Filer ILSI Press. 414-419 p.

Gökçay G. ve Garipağaoğlu M. Çocukluk ve ergenlik döneminde beslenme. İstanbul: Saga Yayınları; 2002.

Huang HC. ve Shanklin CW. An integrated model to measure service management and physical constraints' effect on food consumption in assisted-living facilities. Journal of the American Dietetic Association, 2008;108, 785-792.

Johns N, Hartwell H. ve Morgan M. Improving the provision of meals in hospital. The patients' viewpoint. Appetite, 2010; 24:181-185.

Jonhson CS. ve Begum MN. Adequacy of nutrient intake among elderly persons receiving home care. Journal of Nutrition for the Elderly, 2008;8, 234-238.

Kamp BJ, Wellman NS. ve Russell C. Position of the American Dietetic Association, American Society for Nutrition, and Society for Nutrition Education: Food and nutrition programs for community-residing older adults. Journal of Nutrition Education and Behavior, 2010;42, 72-82.

Kim K, Kim M. ve Lee KE. Assessment of foodservice quality and identification of improvement strategies using hospital foodservice quality model. Nutrition Research and Practice, 2010;4(2), 163-172.

Köksal G, Gökmen H. Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi. Hatipoğlu Yayınları: Ankara; 2000.

Marian M. ve Sacks G. Micronutrients and older adults. Nutrition in Clinical Practice, 2009;24(2), 179-195.

Mercanligil S. Şişmanlık. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları; 2006.

Merdol KT. Okul Çağı Çocuklarının Beslenmesi, Ankara: Yapa Yayınları; 2006.

Nieuwenhuizen WF, Weenen H, Rigby P. ve Hetherington MM. Older adults and patients in need of nutritional support: Review of current treatment options and factors influencing nutritional intake. Clinical Nutrition, 2010;29, 160-169.

Lawley R, Curtis L, and Davis J. The Food Safety Hazard Guidebook. London: RSC Publishing; 2008.



Simmons SF, Cleeton P. ve Porchak T. Resident complaints about the nursing home food service: Relationship to cognitive status. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2009;64(3), 324-327.

Simon A. Institutional feeding of the elderly. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 2002;5(1), 31-34.

Sneed J. ve Strohbehn CH. Trends impacting food safety in retail foodservice: Implications for dietetics practice. *Journal of the American Dietetic Association*, 2008;108(7), 1170-1177.

Spear BA. Adolescent growth and development. *Journal of the American Dietetic Association*. 2002;102(3),23-29.

Şentürk Ş, Yüksel B, Özer H, Çakır B, Bideci AE. Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi: Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali (3.bs.). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları; 2002.

Thomson BR. Small intestinal disorders in the elderly. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, 2009;23, 861-874.

Vikstedt T, Suominen MH, Joki A, Muurinena S, Soini H. ve Pitkala KH. Nutritional status, energy, protein and micronutrient intake of older service house residents. *Journal of the American Medical Directors Association*, 2011;12(4), 302-307.

Villarroel RM, Sangra RA. ve Codina AF. Nutritional assessment of the menus in five geriatric homes and their adaptation to the recommended intakes for the elderly population. *Actividad Dietetica*, 2009;13(2), 51-58.

Volkert D. The role of nutrition in the prevention of sarcopenia. *Wiener medizinische Wochenschrift*, 2011;(161)17-18, 409-415.

Whitney EN, Rolfes SR. *Understanding Nutrition* (9 th Edition). USA: Wadsworth & Thomson Learning; 2002.

Wu SJ, Pan WH, Yen NH. ve Chang HY. Trends in nutrient and dietary intake among adults and elderly: From NAHSIT 1993-1996 to 2005-2008. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 2011;20(2), 251-265.

Motarjemi Y, Lelieveld H. *Food Safety Management*, 1st Edition, Academic Press; Switzerland: 2013.

Yıldız, E. *Diyabet ve Beslenme*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları; 2006.

# BÖLÜM 2



## OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARDA MENÜ PLANLAMA

### YAZARLAR

Prof. Dr. Muazzez GARİPAĞAOĞLU, Fenerbahçe Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Şule AKTAÇ, Marmara Üniversitesi

Arş. Gör. Merve ÖZDEMİR, Hacettepe Üniversitesi

Arş. Gör. Sümeyra SEVİM, Hacettepe Üniversitesi

Arş. Gör. Dr. Gülşah ŞAHİN, Gazi Üniversitesi

Arş. Gör. Yasemin ÇAKIR, Gazi Üniversitesi

Diyetisyen Selma KARAGÜZEL, Gazi Üniversitesi Hastanesi

Diyetisyen Serpil TAHTALI, Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

Diyetisyen Ceren ARMUT, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Diyetisyen Zehra KELAT, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## 2.1. GİRİŞ

Günümüzde teknolojik, ekonomik, sosyal, kültürel değişimler ve gelişimlere paralel olarak, çocukların bakım ve eğitimi için aile desteği, özel bakıcı, kreş ve anaokullarına gereksinim duyulmaktadır. Ülkemizde özellikle büyük şehirlerde sayıları günden güne artan kreş ve anaokullarında 2-5 yaş çocuklara hizmet verilmektedir. Bu kurumlarda çocukların bakım ve beslenmeleri yanında fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimleri de desteklenmektedir.

2-5 yaş aralığını kapsayan okul öncesi dönem, bebeklikten çocukluğa geçiş süreci olarak bilinir. Bu dönemin başında çocuklar, tam olarak başkalarına bağımlı ve sınırlı türden besinler tüketirken, sonunda tam olarak bağımsız, farklı türden besinleri tüketir hale gelir. Beslenme açısından oldukça değişkenlik gösteren bu dönem, sağlıklı beslenme alışkanlığının gelişmesi açısından da önemlidir. Okul öncesi yıllarda fiziksel gelişimin yanı sıra, sosyal açıdan da hızlı ve önemli farklılaşmalar olur. 1-2 yaşında, yemek yerken daha çok parmaklarını kullanan küçük çocuklar, 3-4 yaşlarında yemekleri kaşığa itebilir, çatalla bir besini kavrayabilir, bardaktan suyu, sütü rahatlıkla içebilir. Okul öncesi dönem çocukları, tüm bu özelliklerinden dolayı, özel ilgi gerektiren grup olarak kabul edilir. Gereken ilgi ve uygun beslenme sağlanamadığında, bir yandan büyüme-gelişme aksarken; diğer yandan anemi, malnütrisyon, diş çürüğü, kabızlık, şişmanlık gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Okul öncesi dönemde sağlıklı beslenmenin amaçları;

1. Optimum büyüme, gelişmeyi sağlamak,
2. Öğrenme ve akademik başarılarını geliştirmek, iyileştirmek,
3. Mevcut dönemde beslenmeyle ilişkili sağlık sorunlarını (demir eksikliği, diş çürükleri, malnütrisyon, insülin direnci, şişmanlık, vb) önlemek,
4. Yaşamın ileri dönemlerinde ortaya çıkan, beslenmeyle ilişkili kronik hastalıklardan (tip 2 diyabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser çeşitleri, osteoporoz vb) korunmaktır.

## 2.2. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN ETMENLER

Okul öncesi dönem çocuklarının beslenmesi, çocuğun yaşı, enerji gereksinimi, fizyolojik ve psiko-sosyal gelişim süreci, hastalık durumu, kreşte kalış süresi, beslenme özellikleriyle yakından ilişkilidir. Okul öncesi dönemde çocuklar kararsız davranışlar sergilerler. Örneğin bir gün kabul ettikleri, severek

tükettikleri bir besini, ertesi gün reddedebilirler. Benzer şekilde bir gün yeterli hatta fazla miktarda besin tüketirken, ertesi gün çok az miktarda tüketirler. Yetişkinlerin tersine her bir öğünde az miktarda 1-2 çeşit besin (Örneğin dolma-yoğurt, köfte-makarna, pilav-yoğurt, kuru fasulye-pilav gibi) yiyebilirler. Evde anne-babalar, kreşte/anaokulunda yöneticilerin bu dönemdeki çocukların kararlı, haşın ve değişken beslenme davranışına karşı bilinçli olmaları gerekir. Bu konuda aksi davranan, telaşa kapılan anne-baba ve yöneticiler ile çocuklar arasında olumsuz beslenme ilişkileri gelişebilmektedir. Bu yaş grubunda çocuklar yavaş yer, etrafı kirletirler. Dikkat süreleri kısa olup dikkatleri kolayca dağılır. Bu nedenle çocukların beslenmesi için yeterli zamanın ayrılması önemlidir. Ancak yemeğin süresini uzatmak da doğru değildir. Yemek yeme süresi yarım saat ile sınırlanmalıdır.

İki yaşında besini iyi çiğneyen, kaşığı iyi kullanan, kamışla içen, daha düzenli olan ve yüksek bir iskemleye gereksinim duyan çocuk, 3 yaşında yumuşak besinleri bıçakla keser. Parmak, çatal, kaşık, fincan kullanır. Yardımla kendini besler, genel olarak düzenlidir. Masada oturur, ancak inmek ve koşmak ister. Dört yaşında ise çatal ve bıçağı kullanır hale gelir. Okul öncesi çocuklar genelde 3 ana, 2-3 ara öğün olmak üzere, toplam 5-6 öğünde beslenir. Çünkü bu yaş grubu çocukların mide kapasiteleri küçüktür. Genellikle az miktarlarda besin tüketirler. Günün bir öğününde çok iyi yerken, diğer öğününde az yiyebilirler, bu nedenle günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini karşılayabilmek için beslenmenin, ara öğünlerle desteklenmesi gerekir.

### 2.3. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMLERİ

Bebeklik dönemi ile karşılaştırıldığında, okul öncesi yıllarda çocukların büyümeleri biraz yavaştır. İştahın azalmasına neden olan bu durum, anne-babalarda kaygı yaratır. Okul öncesi dönemde çocuklar, yılda ortalama 2-2.5 kg ağırlık kazanır, 5-6 cm kadar uzarlar. Büyümenin standartlara uygun olarak gerçekleşebilmesi, ancak yaşa uygun sağlıklı beslenme, enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin yeterli düzeylerde karşılanması ile mümkündür.

Yetişkinlerde enerji gereksinimi vücut ağırlığı, bazal enerji harcaması ve fiziksel aktivite ile belirlenir. Çocuklarda devam eden büyüme-gelişme, bazal metabolizma için harcanan enerjiyi yükseltir. Bu nedenle günlük enerji gereksinimi yetişkin bireyler için 30-40 kkal/kg iken; okul öncesi yıllarda 80 kkal/kg'dır. Diğer yaş gruplarında olduğu gibi okul öncesi dönemde de günlük toplam enerjinin %45-60'ının karbohidratlardan, %15-20'sinin proteinlerden,

%20-35'inin yağlardan gelmesi önerilir. Beslenmedeki en önemli enerji kaynağı karbonhidratlardır. İki yaşın üstündeki çocuklara 130 g/gün karbonhidrat önerilmektedir. Önerilen karbonhidratın yeterli miktarda karşılanabilmesi için günlük beslenmede tam tahıllar, kurubaklagiller, sebze ve meyve tüketimine özen gösterilmelidir. Okul öncesi dönemde, büyüme ve gelişme için esansiyel besin öğelerinden biri olan proteinlerin yarısının, hayvansal kaynaklı olması gerekir. Bunun için önerilen miktarda süt, yoğurt, peynir ile yumurta, et, tavuk, balık tüketilmesi önemlidir. 2-5 yaş döneminde, çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin besinlerin, özellikle de omega-3 yağ asitlerinin beslenmede bulunması çocuğun nöral ve davranışsal gelişiminde etkilidir. Omega-3 yağ asitlerinin karşılanabilmesi için haftada 1-2 kez balık tüketimi önerilmektedir.

Posa; obezite, hiperlipidemi, kabızlık gibi birçok sorunun görülme riskini azaltır. Bununla birlikte yüksek posalı diyetler enerji alımını ve demir, kalsiyum, magnezyum gibi minerallerin biyoyararlılığını azaltabilmektedir. Posa gereksinimi 2-5 yaş dönemi için 10-14 g/gün olarak belirtilmiştir.

Vitaminlerin vücuttaki görevleri ve besinlerdeki dağılımları farklıdır. A vitamini büyüme, görme, epitel dokunun bütünlüğü, bağışıklık sisteminin korunması ve geliştirilmesinde rol alırken; C vitamini kılcal damarların güçlenmesinde, kollajen sentezinde hem olmayan demirin emiliminde ve enfeksiyonlardan korunmada görev alır. E vitamini antioksidan kapasitede, B<sub>1</sub> vitamini sinir sisteminde, B<sub>12</sub> vitamini megaloblastik aneminin önlenmesinde önemlidir. Ana kaynağı güneş ışığı olan D vitamininin yetersizliğinde çocuklarda raşitizm ortaya çıkar. Normal olarak, yeterli ve dengeli beslenen, besinlerde çeşitliliği olan çocuklarda enerji ve tüm besin öğeleri gereksinimleri karşılanır. Ancak besinlerde seçici davranan, iştahsız, az yiyen çocuklarda, bazı vitamin ve minerallerin yetersizliği görülebilir.

Enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin belirlenmesinde Türkiye Beslenme Rehberi'ne (TÜBER-2015) göre yapılan yaş grupları sınıflandırması temel alındığında, yaş grupları, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyine göre çocukların enerji ve besin öğeleri gereksinimleri Tablo 2.1'de verilmiştir. Enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin belirlenmesinde hafif düzey fiziksel aktivite temel alınmıştır.

**Tablo 2.1. Okul öncesi dönem çocuklarında günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri**

Enerji ve besin öğeleri	2 yaş	3 yaş	4 yaş	5 yaş
Enerji (kkal)	1000	E:1200 K:1000	1200	1200
Su (mL)	1300	1300	1600	1600
Karbonhidrat (g)	130	130	130	130
Karbonhidrat (%kkal)	45-60	45-60	45-60	45-60
Diyet posası (g)	10	E:10 K:14	14	14
Serbest şeker (%)	10	10	10	10
Protein (g)	E:11.8 K:11.2	E:12.9 K:12.5	E:14.0 K:13.8	E:15.6 K:15.5
Protein (%kkal)	5-20	5-20	5-20	5-20
Yağ (%kkal)	35-40	35-40	20-35	20-35
Linoleik Asit (%kkal)	4	4	4	4
Alfa Linolenik Asit (%kkal)	0.5	0.5	0.5	0.5
Doymuş yağ asitleri (%)	Mümkün olduğunca az			
Kalsiyum (mg)	450	450	800	800
Demir (mg)	7	7	7	7
Magnezyum (mg)	170	230	230	230
Fosfor (mg)	250	250	440	440
Potasyum (g)	3.0	3.0	3.8	3.8
Sodyum (mg)	1000	1000	1200	1200
Çinko (mg)	4.3	4.3	5.5	5.5
Bakır (mg)	0.7	1	1	1
A Vitamini (mcg)	250	250	300	300
E Vitamini (mcg)	6	9	9	9
C Vitamini (mg)	20	20	30	30
Tiamin (mg)	0.5	0.5	0.6	0.6
Riboflavin (mg)	0.5	0.5	0.6	0.6
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	0.5	0.5	0.6	0.6
B <sub>12</sub> vitamini (mg)	1.5	1.5	1.5	1.5
Folat (mcg)	120	120	140	140

### 2.3.1. Besin Grupları Alım Önerileri

Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenmede beş besin grubundaki (et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, ekmek ve tahıllar, sebze ve meyveler, yağlar) besin kaynaklarıyla oluşturulan beslenme örüntülerinin

alınması temel ilkedir. Süt grubundaki besinler ve yemekler okul öncesi dönem çocuklarının protein ve kalsiyum gereksinimlerini, et grubundaki besinler ve yemekler protein ve demir gereksinimlerini karşılarken; tahıl grubundaki besinler ve yemekler enerji, B grubu vitaminleri ve posa gereksinimlerini, sebze-meyve grubunda yer alan besinler ya da yemekler ise vitamin ve posa gereksinimlerini karşılar. Çocuklarda kolayca doygunluğa neden olan şekerin, diş çürükleri ile de güçlü bir ilişkisinin olduğu bilinmektedir. Okul öncesi dönem çocuklarında ilave şeker tüketimi günlük enerjinin %10 ve altında olacak şekilde azaltılmalıdır. Okul öncesi çocuklarda enerji gereksinimine göre sağlıklı beslenme örüntüleri Tablo 2.2'de verilmiştir. Bu beslenme örüntüleri, Tablo 2.1'de verilen enerji ve besin öğeleri gereksinimini sağlayacak şekilde beş besin grubundan karşılanması hedeflenen porsiyon miktarlarını göstermektedir.

**Tablo 2.2. Enerji düzeyine göre besin gruplarından önerilen günlük ve/veya haftalık porsiyon miktarları (800 kkal için düzenlenmiştir)**

Besin Grupları	Miktar
Süt, yoğurt, peynir grubu (toplam porsiyon/gün)	1 ½
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemiş grubu</b>	
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/ gün)	1/2
Balık (porsiyon/hafta)	1/2
Yumurta (porsiyon/hafta)	2 ½
Kurubaklagiller (porsiyon/gün)	1/10
Kurubaklagiller (porsiyon/hafta)	1
Yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler (porsiyon/gün)	1/10 (3/10)
Ekmek ve Tahıllar Grubu (toplam porsiyon/gün)	2
Meyveler Grubu (toplam porsiyon/gün)	1-1 ½
Sebzeler Grubu (toplam porsiyon /gün)	1
Yeşil yapraklı sebzeler (porsiyon/hafta)	4/5 -1
Diğer yeşil sebzeler (porsiyon/hafta)	1 ½
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (porsiyon/hafta)	2 ½
Beyaz sebzeler (porsiyon/hafta)	1 ½
Niştalı sebzeler (porsiyon/hafta)	1
Sıvı yağ (g/gün)	12
İsteğe Bağlı Tüketilebilecek Besinlere Ayrılan Pay (Standart Miktara göre katları) / gün	0-1



## 2.4. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA MENÜ PLANLAMADA TEMEL İLKELER

Okul öncesi dönem çocukları için yaşa uygun sağlıklı beslenme ilkeleri esas alınarak, günlük beslenme planlanmalıdır. Uygulamada besin grupları, beslenme modelleri (örneğin ülkemiz için geliştirilmiş sağlıklı beslenme tabağı) dikkate alınarak menüler düzenlenmelidir. Bu nedenle okul öncesi dönem çocuklarına menü planlanırken tüm bu faktörler dikkate alınmalıdır. Okul öncesi dönem için menü planlanırken, çocukların sürekli gelişmekte olan beslenme davranış ve becerilerinin dikkate alınması gerekir. Çünkü okul öncesi dönem çocukları, fiziksel ve emosyonel açıdan bağımsız olmak isterler ve bazı otonomiler geliştirirler.

Menü planlanırken besin çeşitliliğine yer verilmeli, sosyal ve kültürel gereksinimler göz önünde bulundurulmalıdır.

- Menüde farklı tat, renk, kıvam ve dokuda yiyecekler yer almalıdır.
- İki haftalık menü döngüsünde “ana öğünler” tekrardan kaçınılmalıdır.
- Menü farklı kültürlerden çeşitli yiyecekleri içermelidir.
- Etler bu yaş grubu çocuklarda büyük parçalar halinde tüketilemez. Bu nedenle küçük parçalı et yemeklerinin ya da kıyma ile yapılmış yemeklerin (köfte çeşitleri, kıymalı kebablar, kıymalı sebze yemekleri vb) tercih edilmelidir.
- Hafta boyunca, menülerde, 1.grup yemeklerde et grubundan seçilecek ürünlerde çeşitliliğe yer verilmelidir (kırmızı et çeşitleri, tavuk, balık, hindi, yumurta, kurubaklagiller).
- Balık kılçıksız olarak, ayda 2 kez (kış mevsiminde haftalık) tercih edilmelidir.
- Kurubaklagiller menülerde haftada en az 1 kez ana öğünde kullanılmalıdır.
- Menülerde yer verilecek etlerin, tercihen yağsız olması, tavuğun derisinin çıkarılması, kızartmalardan kaçınılması, pişirme sırasında çok az miktarda yağ eklenmesi önerilir.
- Süt ve süt ürünleri, farklı besin grupları ile birlikte kullanılabilir. Örneğin: yoğurtlu çorbalar, sütlü tatlılar, peynirli börekler, yoğurtlu sebze yemekleri, yoğurtlu salatalar, yoğurtlu meyve püreleri, yoğurt dip soslu atıştırmalıklar gibi.
- Uygun olduğunda yiyeceklere rendelenmiş peynir eklenebilir. Örneğin domates çorbası üzerine kaşar peynir rendelenebilir.

- Günlük servis edilen tahıl ürünlerinin yarısını tam tahıllar oluşturmalıdır. Örneğin; tam tahıllı ekmek, bulgur vb. tercih edilmelidir.
- Yağ, şeker ve tuz içeriği düşük olan tahıl ürünleri seçilmelidir.
- Sebzeler pişmiş ve çiğ olarak tüketilebilir.
- Menülerde sıklıkla koyu yeşil sebzelere (ıspanak, pazı, marul, maydanoz, taze fasulye, brokoli, sivri biber vb.) ve turuncu sebzelere (havuç, balkabağı, tatlı patates) yer verilmelidir.
- Çiğ olarak tüketilecek sebzelere (örneğin: domates, salatalık, havuç vb) yağ ve tuz eklenmeyebilir. Pişmiş olarak tüketilecek sebzelere, pişirme sırasında çok az miktarda yağ ve tuz eklenir.
- Sebzeler rendelenmiş, doğranmış, ezilmiş, dilimlenmiş, küp veya jülyen gibi farklı doku ve şekillerde sunularak çocukların kolay tüketmesi sağlanmalıdır.
- Sebzeler, farklı besin grupları ile birlikte kullanılabilir. Örneğin: havuçlu kek, ıspanaklı börek, sebze çorbaları, sebze güveç, sebze köfteler, sebze soslar, gibi
- Mevsimine uygun ve bölgede yetiştirilen meyveler tercih edilmelidir.
- Bu dönemde tüketimi desteklemek ve kolaylaştırmak amacıyla meyveler dilimlenerek, küp veya jülyen şeklinde hazırlanarak servis edilebilir.
- Çok sert meyveler boğulmalara neden olabileceğinden tercih edilmemelidir.
- Ara öğünler en az iki besin grubunu içerecek şekilde planlanmalıdır.
- Ara öğünlerde sebze ya da meyve grubundan bir besinin bulunması desteklenmelidir.
- Menüde yer alan sebze ve meyvelerde çeşitlilik sağlanmalıdır.
- Aromalı sütler çocuklar için uygun bir içecek olmadığından menülerde yer almamalıdır.
- Menüde yüksek posalı tam tahıl seçenekleri bulunmalıdır.
- Hazır kek, kurabiye, poğaç, açma, pasta vb. ürünlere menüde çok seyrek yer verilmelidir. Yer verilmesi halinde, ürünlerin yüksek miktarlarda yağ ve şeker içermemesine; sebze, meyve ve tam tahıllar içermesine dikkat edilmelidir.

- Su her öğünde masada yer almalı, çocuğun suya erişebilir olması sağlanmalıdır.
- Yeni yiyecekler, menülere eklenerek çocuklara tanıtılmalıdır.
- Yemeklerin haftanın aynı günlerine denk gelmesinden kaçınılmalıdır (Örneğin; her pazartesi öğle öğününde köfte bulunması gibi).
- Çocukların servis edilen yemekleri, rahat ve zevkli yiyebilmeleri için uygun boyutlarda sandalye, masa, kase, tabak, çatal ve kaşık sağlanmalıdır.
- Besinlerin özgün tatlarını öğrenmeleri ve tüketilen miktarın kontrol edilebilmesi için yemekler, ayrı porsiyonlar veya bölmeli tabaklarla birbirine karıştırılmadan servis edilmelidir.

#### **2.4.1. Okul Öncesi Çocuklara Yönelik Menülerde Enerji ve Besin Ögesi Hedefleri**

Kurumda kalan çocukların öğün düzeni, kurumda kalış sürelerine göre değişir. Kurumda 4-6 saat süreyle kalan çocuklara, kuruma geliş saatine göre sadece 1 öğün (ana ya da ara) verilirken, 6 saatten fazla süreyle kalan çocuklar için 2 ana öğün, 1 ara öğün verilir. Tablo 2.3'te okul öncesi dönem çocuklarında menülerin yeterliliğinin değerlendirilmesinde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre günlük enerji ve besin öğeleri hedefleri gösterilmiştir.

**Tablo 2.3.** Okul öncesi dönem çocuklarında menülerin yeterliliğinin değerlendirilmesinde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre günlük enerji ve besin öğeleri hedefleri

Enerji ve besin öğeleri	Önerilen*	Hedeflenen – 2/3**
Enerji (kcal)	1200	800
Su (mL)	1600	1100
Karbonhidrat (g)	130	87
Karbonhidrat (%kcal)	45-60	45-60
Diyet posası (g)	14	9.3
Serbest şeker (%)	10	10
Protein (g)	E:14.0-15.6 K:13.8-15.5	E:9.3-10.4 K:9.2-10.3
Protein (%kcal)	5-20	5-20
Yağ (%kcal)	20-35	13.3-23.3
Linoleik asit (%kcal)	4	4
Alfa linolenik asit (%kcal)	0.5	0.5
Doymuş yağ asitleri (%)	-	-
Kalsiyum (mg)	800	533.3
Demir (mg)	7	4.7
Magnezyum (mg)	230	153.3
Fosfor (mg)	440	293.3
Potasyum (g)	3.8	2.5
Sodyum (mg)	1100	735
Çinko (mg)	5.5	3.7
Bakır (mg)	1	0.7
A Vitamini (mcg)	300	200
E Vitamini (mcg)	9	4
C Vitamini (mg)	30	20
Tiamin (mg)	0.6	0.4
Riboflavin (mg)	0.6	0.4
B6 vitamini (mg)	0.6	0.4
B12 vitamini (mg)	1.5	1
Folat (mcg)	140	93.3

\*4-5 yaş grubu çocukların günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri esas alınarak hesaplanmıştır.

\*\*6 saatten fazla süreyle kreşte kalan çocukların günlük gereksinimlerinin kurumda karşılanması gereken miktar olarak hesaplanmıştır.

## 2.4.2. Menülerde Arttırılması ve Azaltılması Önerilen Besinler/Besin Grupları

Okul öncesi çocuklara yönelik planlanacak menülerde bazı besinlerin tüketiminin desteklenmesi, bazı besinlerin ise tüketiminin azaltılması açısından dikkat edilecek hususlar aşağıda belirtilmiştir.

- Besleyici ve dış sağlığını koruyucu besinler (örneğin; söğüş sebze, söğüş meyve, peynir dilimleri, süt, yoğurt, ayran, sandviçler, simit vb) tercih edilmeli, tatlı ve yapışkan besinlere (bisküvi, kraker, kek, kurabiye, pasta, poğaç vb) yer verilmemelidir.
- Doymuş yağ, ilave şeker ve tuz içerikleri yüksek, posa ve besin değerleri düşük olan yiyecek ve içecekler günlük menüde yer almamalıdır.
- Ketçap, mayonez, kremalı ve acılı soslar, jöleler kullanılmamalıdır.
- Yemeklerin yapımında tuzun azaltılmasına özen gösterilmeli, ürün seçimlerinde az tuz içeren ürünler tercih edilmelidir.
- Hamur tatlıları ve kızartılmış besinler kullanılmamalıdır.
- Menülerde şekerli tahıllar (şeker eklenmiş ya da çikolatalı kahvaltılık gevrekler) , çikolata, sürülebilir fındık ezmesi, şekerleme, cips, tatlı bisküviler, yüksek yağ/tuz içeren bisküvilere yer verilmemelidir.
- Sosis, sucuk, pastırma, salam, nugget gibi işlenmiş besinler kullanılmamalıdır.
- Hazır meyve suları, gazlı içecekler, şeker ilaveli soğuk çaylar, toz içecekler menülerde yer almamalıdır.
- Çiğneme becerisinin gelişmesi, günlük posa gereksiniminin desteklenmesi vb. açısından meyve suyu yerine meyvenin kendisinin tüketimi desteklenmelidir.

## 2.4.3. Özel Günlerde Menü Önerileri

Özel günlerde, kutlamalarda, eğlencelerde çocuklara sağlıklı besinlerin de eğlenceli olabileceği gösterilmelidir. Bu tür özel günlerde uygulanacak menülerde yer alması önerilen besinler/yemekler aşağıda belirtilmiştir.

- Mitite köfteler
- Fırında patates cipsi, patates küpleri, topları



- Mantar, zeytin, peynir, mısır ve tam tahıl unu ile hazırlanmış şekilli pizzalar
- Kakaolu, meyveli, mini kekler
- Mini pankekler ve panekle şekillendirilmiş karakterler
- Meyveli yoğurtlar
- Meyve salataları
- Farklı şekillerde doğranmış meyve tabağı, kalp şeklinde meyve dilimleri
- Çeri domates, havuç, salatalık, kırmızı biber dilimleri ile hazırlanmış sebze tabağı
- Yoğurtlu dondurma
- Havuç topları



## 2.5. ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU

Beslenmeye ilişkin özel durumu olan çocukların ailelerinden serbest olan, sakınılması ve/veya sınırlandırılması gereken besinler hakkında yazılı bilgi istenmelidir. Bu doğrultuda menüdeki besinlerin uygunluğu değerlendirilip tüketilemeyecek olanların ikamelerinin aile tarafından sağlanması istenmelidir. Yemek hazırlanması ve servisinden sorumlu personel ve öğretmenler çocuğun tüketeceği ve tüketmeyeceği besinler, yemek servisinde dikkat edilecekler, yemekhane ve ekipmanlar hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirilmelidir.

### Diyabet

Diyabetli çocuğun kullandığı ilaçlar, insülin türleri ve beslenme tedavisi konusunda aileden detaylı bilgi istenmelidir. Çocuğun beslenme tedavisinde belirtilen yiyecek miktarlarına göre yemek servisi yapılmalı ve belirtilen miktarın tüketildiğinden emin olunmalıdır. Özellikle insülin tedavisi alan çocuklarda öğünün yetersiz miktarda tüketilmesi hipoglisemiye neden olabileceğinden tüketilmeyen yiyecek yerine uygun alternatifler sunulmalıdır. İlave şeker, reçel, bal, çikolata, kek, kurabiye ve tatlı türünden besin tüketimine ilişkin olarak ailenin uygulamaları sorgulanmalı ve karbonhidrat sayımı yaparak bu besinleri tüketen çocuklarda yiyeceğin porsiyon miktarına dikkat edilmelidir. Hipoglisemi bulguları konusunda öğretmenler bilgilendirilmeli ve bu durumda kullanılmak üzere meyve suyu, şeker gibi besinler bulundurulmalıdır.

## Çölyak

Çölyak hastalığı, genetik yatkınlığı olan çocuklarda buğday, arpa, çavdar ve kontamine olmuş yulaf gibi tahıllarda bulunan glutene karşı duyarlılık sonucu gelişir. Hastalığın tedavisi ömür boyu uygulanacak glutensiz diyetdir. Buğday, arpa, çavdar ve kontamine olmuş yulaf içeren ekmek, makarna, bazı soslar, kahvaltılık gevrekler, kıvam artırmak amacıyla un kullanılan yemek sosları günlük beslenmede yer alan gluten kaynaklarıdır.



Çölyak hastası çocuklarda yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayabilmek için glutensiz ekmek, tahıl ve makarnalar kullanılmalıdır. Ayrıca gluten içeren besinlerden gluten bulaşmasını önlemek için glutenli besinlerle temas etmemesi gerekmektedir. Bunun için glutensiz besinler için özel hazırlama ve pişirme alanları olmalı ve ayrı ekipmanlar kullanılmalıdır. Okulda bu koşulların karşılanamaması durumunda çocuğun yiyecekleri ve yemek için kullandıkları çatal, kaşık, tabak gibi malzemeleri evden getirmesi sağlanmalıdır. Okul menüsünün aile ile paylaşarak benzer besinlerin hazırlanması çocuğun dışlanmış hissetmesini önleyebilir. Çocuklar yemek yeme zamanlarında glutene maruz kalmalarını önlemek için dikkatlice izlenmelidir. Çölyaklı çocuklara özel servis matı temin edilerek çocuğa sadece bu mat üzerinde yemek yemesi, arkadaşları ile yiyecek ve çatal, kaşık, bardak gibi materyalleri paylaşmaması ve değiş-tokuş yapmaması gerektiği öğretilmelidir.

## Besin Alerjileri

Besin alerjisi inek sütü proteini ve yumurta proteini gibi besinlerdeki proteinlere karşı gelişen immün reaksiyondur. Besin alerjilerinin mide ve barsak problemleri (reflü, kolik, bulantı, kusma, diyare), cilt döküntüleri, egzama, ürtiker, solunum güçlükleri (astım, hırıltılı solunum) ağız kenarında yanma, kaşınma, kabarıklık gibi semptomları vardır. Sıklıkla karşılaşılan alerjenler inek sütü, yumurta, soya, kuruyemişler, balık, kabuklu deniz ürünleri ve buğdaydır.

Aileden çocuğun alerjisi olan besinler hakkında yazılı bilgi istenmelidir. Menüde, çocuğun özel diyet gereksinimlerini karşılamak için ikamelere izin verilmeli veya mümkün değilse, ebeveynler kendi ikamelerini sağlamaya özendirilmelidir. Bu besinler uygun bir şekilde etiketlenmiş olarak saklanmalıdır. Tüm çocuklar ve personel yemek öncesi ve sonrası ellerini yıkamalıdır. Böylece alerjen ile oyuncaklar, kıyafetler ve diğer yüzeylerin teması önlenir. Kuruma yapılan besin alışverişlerinde mutlaka etiket okunmalı ve alerjenlere dikkat

edilmelidir. Çocukların alerjenlere maruz kalmasını önlemek için yemeklerini yiyebileceği özel bir alan sağlanmalıdır. Çocuğun besinleri, yemek yedikleri çatal, kaşık vb. aletleri değiştirmelerine ve paylaşmalarına izin verilmemelidir. Çocuk için güvenilir olduğundan emin olunmayan bir besin çocuğa sunulmamalıdır.

## 2.6. OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARINA YÖNELİK GÜZ VE BAHAR DÖNEMİ İÇİN AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ

Hafta içi her gün hizmet veren kreşlerde 6 saatten fazla süre kalan çocuklar için verilecek toplu beslenme hizmetlerinde çocukların günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin 2/3'ünün karşılanması hedeflenmelidir. Bu doğrultuda menüler 2 ana öğün ve 1 ara öğün olacak şekilde planlanmalıdır. Okul öncesi çocuklarda menü planlama ilkelerine göre güz ve bahar dönemi için planlanan menü taslakları Tablo 2.4'de verilmiş, Tablo 2.5 ve Tablo 2.6'da ise bu taslaklara uygun güz ve bahar aylarına yönelik menü örnekleri sunulmuştur. Tablo 2.7'de ise güz ve bahar dönemlerinde hazırlanan menülerin ortalama enerji ve besin öğeleri içerikleri verilmiştir. Ancak menülerdeki yemek içeriklerinde değişiklik yapıldığında örnek tablodaki değerlerin de değişeceği unutulmamalıdır. Örnek menülerde yer alan öğle yemekleri yetişkin porsiyonunun yarısı olarak düzenlenmiştir. Kahvaltı ve ikindi öğünlerinde yer alan yiyecekler tam porsiyon olarak düzenlenmiştir. Menüler planlanırken yumurta haftada 5 kez ise süt ve süt ürünleri (peynir dahil) günde 2.5 porsiyon, meyve ve sebze günde 1'er porsiyon, et grubu ½ porsiyon ve ekmek ve tahıl grubunun 4 porsiyon olmasına dikkat edilmiştir.

### Menülerde kullanılan porsiyon miktarları/ölçüleri aşağıdaki gibidir:

- Süt: 150 mL
- Yoğurt: 150 g
- Yumurta: 50 g
- Meyveler: 150 g
- Kuru meyve: 20 g
- Ceviz: 10 g
- Ayrar: 100 g yoğurt
- Cacık: 50 g yoğurt, 25 g salatalık, 1 g yağ
- Meyveli yoğurt: 100 g yoğurt, 60 g meyve
- Krem peynir: 20 g
- Kaşar peynir: 20 g
- Beyaz peynir: 30 g



- Söğüş sebze/ sebze garni: 50 g domates, 50 g salatalık
- Zeytin: 15 g / karışık zeytin: 7.5 g yeşil zeytin, 7.5 g siyah zeytin
- Balık: 75 g
- Kaşarlı kanep: 25 g ekmek, 20 g kaşar
- Yarım simit: 42,5 g
- Tam tahıllı galeta: 25 g
- Tam tahıllı gevrek: 20 g
- Kaşarlı tost: 50 g ekmek, 20 g kaşar
- Peynirli omlet: yumurta, 15 g beyaz peynir, 3 g yağ
- Tahin pekmez: 8 g pekmez, 10 g tahin
- Reçel/ bal: 8-10 g
- Krep: 1 porsiyon; 2 adet- 25 g yumurta, 55 g un, 60 g süt, 0.5 g tuz.
- Su böreği: 40 g buğday unu, 15 g yumurta, 15 g margarin, 6 g maydanoz, 20 g beyaz peynir.
- Manti: 21 g dana eti, 5 g ayçiçek yağı, 45 g un, 50 g yoğurt, 2.5 g salça.

**Tablo 2.4. Okul öncesi dönem için menü taslağı (güz ve bahar ayları için)**

	1. Hafta		2. Hafta		3. Hafta		4. Hafta	
	Öğle	İkinci	Öğle	İkinci	Öğle	İkinci	Öğle	İkinci
<b>Pazartesi</b>	Köfte Makarna Komposto	Sandviç Meyve	Etili Sebze Erişte Cacık	Kurabiye Ihlamur Meyve	Hindi Makarna Komposto	Süt Tam Tahıllı Kahvaltılık Gevrek	Etili Sebze Börek Meyve	Yoğurt Tam Tahıllı Galeta
<b>Salı</b>	Etili Kurubaklagil Pıllav Cacık	Kek Ihlamur	Çorba Balık Tatlı	Meyveli Yoğurt	Etili Kurubaklagil Pıllav Cacık	Kakaolu Muffin Bitki Çayı, Meyve	Köfte Makarna Salata	Gözleme Ayrın
<b>Çarşamba</b>	Küçük Parça Et Çorba Sütlü Tatlı	Meyveli Yoğurt	Etili Sebze Pıllav Yoğurt	Kaşarlı Kanepe Elma	Köfte Zeytinyağlı Sebze Sütlü Tatlı	Tam Tahıllı Galeta Meyve	Etili Kurubaklagil Pıllav Cacık	Kek Bitki Çayı Meyve
<b>Perşembe</b>	Etili Sebze Makarna Meyve	Simit-Peynir Havuç	Köfte Makarna Salata	Karışık Pizza Ayrın	Çorba Manti (Yoğurt) Meyve	Peynirli Pide Havuç Dilimi	Çorba Balık Tatlı	Fırın Mücver Ayrın
<b>Cuma</b>	Tavuk Pıllav Salata	Börek Ayrın	Çorba Etili Dolma (Yoğurt) Meyve	Kek Ihlamur	Büyük Parça Et Pıllav Ayrın	Meyve Salatası Fındık	Küçük Parça Et Yemeği Pıllav Salata	Kurabiye Süt

Tablo 2.5. Güz aylarına yönelik menü örneği

Hafta	Günler	Kahvaltı	Öğle	İkinci
1. Hafta	Pazartesi	Süt Yumurta Maydanoz, Dereotu, Nane	Sebzeli Köfte Sade Makarna Kokteyl Komposto	Kaşarlı Mini Sandviç Mandalina
	Salı	Süt, Krem Peynir Siyah Zeytin Portakal	Etili Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık	Havuçlu Cevizli Kek İhlamur
	Çarşamba	Süt Beyaz Peynirli Sandviç Havuç	Ezogelin Çorba Bahçevan Kebab Keşkül	Meyveli Yoğurt
	Perşembe	Süt Peynirli Omlet, Bal Marul Yaprakları, Maydanoz, Dereotu	Kıymalı Ispanak (Yoğurt) Soslu Makarna Armut	Simit-Peynir Havuç
	Cuma	Süt, Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Elma	Tavuk Sote Bulgur Pilavı Yeşil Salata	İspanaklı Rulo Börek Ayrılan
2. Hafta	Pazartesi	Süt, Yumurta Karışık Zeytin Maydanoz, Dereotu, Nane	Çiftlik Kebabı Erişte Cacık	Cevizli Kurabiye İhlamur Muz
	Salı	Süt Kaşarlı Tost Havuç	Süzme Mercimek Çorba Fırın Balık (Mevsim yeşillikleri) Tahin Helva	Meyveli Yoğurt
	Çarşamba	Süt, Sahanda Yumurta Çilek Reçeli Kıvrıcık Yaprakları, Maydanoz, Dereotu	Etili Bezelye Bulgur Pilavı Yoğurt	Kaşarlı Kanepe Elma
	Perşembe	Süt, Burgu Peynir Siyah Zeytin Mandalina	İzmir Köfte Spagetti Göbek Salata	Karışık Pizza Ayrılan
	Cuma	Süt, Beyaz Peynir Tahin-Pekmez Havuç Dilimleri, Maydanoz, Dereotu	Kremalı Mısır Çorba Etili Kabak Dolma (Yoğurt) Portakal	Havuçlu Tarçınlı Kek İhlamur

**Tablo 2.5. Güz aylarına yönelik menü örneği (devamı)**

Hafta	Günler	Kahvaltı	Öğle	İkinci
3. Hafta	Pazartesi	Süt Krep Krem Peynir Bal	Hindi Külbaşı (Sebzeli Garni) Sade Makarna Ayva Komposto	Süt Tam Tahıllı Kahvaltılık Gevrek
	Salı	Süt Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Havuç Dilimleri, Maydanoz, Dereotu	Etili Nohut Şehriyeli Pirinç Pilavı Cacık	Kakaolu Muffin İhlamur Mandalina
	Çarşamba	Süt Burgu Peynir Kuru Üzüm-Ceviz Marul Yaprakları, Maydanoz, Dereotu	Hasanpaşa Köfte ZY Taze Fasulye Krem Şokola	Tam Tahıllı Galeta Yoğurt
	Perşembe	Süt Yumurta Karışık Zeytin Maydanoz, Nane, Dereotu	Ezogelin Çorba Mantı (Yoğurtlu) Elma	Peynirli Pide Havuç Suyu
4. Hafta	Cuma	Süt Beyaz Peynir Çilek Reçeli Marul Yaprakları, Havuç Dilimleri	Et Döner (Söğüş Sebze) Bulgur Pilavı Ayran	Meyve Salatası Fındık
	Pazartesi	Süt Yumurta Tahin-Pekmez Marul Yaprakları, Maydanoz, Nane	Etili Kış Türüsü Peynirli Börek Mandalina	Yoğurt Tam Tahıllı Galeta
	Salı	Süt Beyaz Peynir Siyah Zeytin Kıvrık Yaprakları, Maydanoz, Dereotu	Terbiyeli Köfte Soslu Makarna Mor Lahana Salatası	Pırasalı Gözleme Ayran
	Çarşamba	Süt Yumurtalı Ekmek Havuç	Kıymalı Mercimek Pirinç Pilavı Cacık	Üzümlü Kek İhlamur Elma
4. Hafta	Perşembe	Süt Beyaz Peynir Siyah Zeytin Mandalina	Tarhana Çorba Fırın Balık (Salata) Çikolata İrmik Tatlısı	Fırın Mücver Ayran
	Cuma	Süt Yumurta Yeşil Zeytin Havuç Dilimleri	Macar Gulaş Bulgur Pilavı Yeşil Salata	Tarçanlı Kurabiye Süt

Tablo 2.6. Bahar aylarına yönelik menü örneği

Hafta	Günler	Kahvaltı	Öğle	İkindi
1. Hafta	Pazartesi	Süt Yumurta Domates, Salatalık, Maydanoz	Sebzeli Köfte Sade Makarna Vişne Komposto	Kaşarlı Mini Sandviç Havuç Dilimi
	Salı	Süt Beyaz Peynir Siyah Zeytin Şeftali	Etili Nohut Pirinç Pilavı Çacık	Üzümlü Kek İhlamur
	Çarşamba	Süt Peynirli Sandviç Havuç Dilimi	Ezogelin Çorba Bahçıvan Kebab Keşkül	Meyveli Yoğurt
	Perşembe	Süt Peynirli Omlet Yeşil Zeytin Domates, Salatalık, Maydanoz	Etili Taze Fasulye Makarna Karpuz	Simit-Peynir Salatalık
	Cuma	Süt Beyaz Peynir Domates-Salatalık Kuru Üzüm	Tavuk Sote Bulgur Pilavı Mevsim Salata	İspanaklı Rulo Börek Ayrın
	Pazartesi	Süt Yumurta Karışık Zeytin Domates, Salatalık, Maydanoz	Çiftlik Kebabı Cevizli Erişte Çacık	Limonlu Kurabiye İhlamur Elma
	Salı	Süt Kaşarlı Tost Salatalık	Süzme Mercimek Çorba Fırın Balık (Roka Garni) Tahin Helva	Meyveli Yoğurt
	Çarşamba	Süt Sahanda Yumurta Vişne Reçeli Domates, Salatalık, Maydanoz	Etili Taze Fasulye Meyhane Pilavı Yoğurt	Kaşarlı Kanepe Çilek
2. Hafta	Perşembe	Süt Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Domates-Salatalık	Izgara Köfte (Haşlanmış Sebze Garni) Napoliten Soslu Makarna Yeşil Salata	Karışık Pizza Ayrın
	Cuma	Süt Beyaz Peynir Tahin-Pekmez Mevsim Yeşillikleri	Domates Çorbası (Kaşarlı) Etili Biber Dolma (Yoğurt) Karpuz	Cevizli Kek İhlamur

**Tablo 2.6. Bahar aylarına yönelik menü örneği (devamı)**

Hafta	Günler	Kahvaltı	Öğle	İkinci
3. Hafta	Pazartesi	Süt, Krep Krem Peynir Bal	Hindi Külbastı (Sebze Garni) Sade Makarna Vişne Komposto	Süt Tam Tahıllı Kahvaltılık Gevrek
	Salı	Süt, Kaşar Peynir Yeşil Zeytin Domates, Salatalık, Maydanoz	Etili Kuru Fasulye Şehriyeli Pirinç Pırlavı Çacık	Kakaolu Muffin Bitki Çayı Çiçek
	Çarşamba	Süt, Burgu Peynir Ceviz-Karışık Kuru Meyve Domates-Salatalık	Hasanpaşa Köfte ZY Taze Fasulye Krem Şokola	Tam Tahıllı Galeta Üzüm
	Perşembe	Süt Yumurta Karışık Zeytin Mevsim Yeşillikleri	Ezogelin Çorba Mantı (Yoğurt) Elma	Peynirli Pide Domates-Salatalık
	Cuma	Süt Beyaz Peynir Çiçek Reçeli Domates, Salatalık, Yeşil Biber	Et Döner(Söğüş Sebze) Şehriyeli Pirinç Pırlavı Ayrın	Meyve Salatası Fındık
4. Hafta	Pazartesi	Süt Yumurta Tahin-Pekmez Domates, Salatalık	Etili Mevsim Türlü Peynirli Börek Siyah Üzüm	Yoğurt Tam Tahıllı Galeta
	Salı	Süt Beyaz Peynir Siyah Zeytin Mevsim Yeşillikleri	Terbiyeli Köfte Makarna Gavurdağı Salata	Patatesli Gözleme Ayrın
	Çarşamba	Süt Yumurta Ekmek Havuç	Etili Nohut Sebzeli Pirinç Pırlavı Çacık	Kakaolu Kek Ihlamur Çayı Kiraz
	Perşembe	Süt Burgu Peynir Yeşil Zeytin Kayısı	Tarhana Çorba Fırın Balık (Salata) Çikolatalı İrmik Tatlısı	Fırın Mücver Ayrın
	Cuma	Süt Omlet Karışık Zeytin Domates, Salatalık	Macar Gulaş Bulgur Pırlavı Yeşil Salata	Tarçınlı Kurabiye Süt

**Tablo 2.7. Okul öncesi dönemde çocuklarda menülerin yeterliliğinin değerlendirilmesinde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre enerji ve besin öğeleri hedefleri**

	Önerilen*	Hedeflenen – 2/3**	Bahar Menüüsü	Karşılama yüzdesi % ( Bahar )	Güz Menüüsü	Karşılama yüzdesi % ( Güz )
Enerji (kcal)	1200	800	940.20	117	982.24	123
Karbonhidrat (g)	130	87	100.97	116	106.34	106
Karbonhidrat (%kcal)	45-60/55	45-60	44.05	43	44.45	43
Diyet posası (g)	14	9.3	8.89	95.6	10.43	112
Protein (g)	E:14.0-15.6 K:13.8-15.5	E:9.3-10.4 K:9.2-10.3	35.74	238.27	36.95	246.33
Protein (%kcal)	5-20	5-20	15.80	79.00	15.65	78.3
Yağ (%kcal)	20-35/30	20-35	40.15	133.83	39.90	133.0
Kalsiyum (mg)	800	533.3	527.60	99	558.95	105
Demir (mg)	7	4.7	4.54	96.74	5.01	106
Magnezyum (mg)	230	153.3	129.38	85	143.04	93.5
Fosfor (mg)	440	293.3	648.62	221	662.87	226.2
Potasyum (mg)	3800	2500	2500	57.7	1523.42	60.1
Çinko (mg)	5.5	3.7	4.97	134	5.21	141
A Vitamini (mcg)	300	200	631.15	315	868.34	434
E Vitamini (mg)	9	6	12.48	207	13.28	221.41
C Vitamini (mg)	30	20	61.18	305	83.44	417
Tiamin, mg	0.6	0.4	0.46	115	0.5	126
Riboflavin (mg)	0.6	0.4	0.90	224	0.92	230
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	0.6	0.4	0.64	159	0.73	181
B <sub>12</sub> vitamini (mg)	1.5	1	3.33	333	3.41	341
Folat (mcg)	140	93.3	170.00	183	163.30	176

\*4-5 yaş grubu çocukların günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri TÜBER önerileri esas alınarak hesaplanmıştır.

\*\*6 saatten fazla süreyle kreşte kalan çocuklar için hesaplanmıştır.

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Erken Çocukluk Eğitimi Politikaları: Yaygınlaşma, Yönetişim Ve Yapılar Toplantısı Raporu. AÇEV:Anne Çocuk Eğitim Vakfı. 5-6 Aralık, Ankara. 2003.

Tuğrul B, Yılmaz HH.Yerel Yönetimler, Sivil Toplum Kuruluşları, Kamu Kuruluşları ve İşveren Kuruluşları için Toplum Temelli Erken Çocukluk Hizmetleri Sunumu Kılavuzu. MEB, UNICEF, Avrupa Birliği. Ankara. 2013.

Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliği. 26 Temmuz Resmî Gazete, Sayı: 29072. 2014.

Preschool-aged children. Pediatric Nutrition. Ed:Kleinman RE. American Pediatrics Academy. 7th edition. United States of America. 2014.

Gökçay G, Garipağaoğlu M. Sağlıklı çocuğun beslenmesi. Editörler: Neyzi O, Ertuğrul T. Pediatri. 4. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri. İstanbul. Sayfa:211-232, 2011.

Position of the Academy of nutrition and dietetics:Nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. J Acad Nutr Diet. 114:1257-1276, 2014.

Bundak R, Neyzi O. Büyüme. Editörler: Neyzi O, Ertuğrul T. Pediatri. 4. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri. İstanbul. Sayfa:95-111, 2011.

Darendeliler F, Neyzi O, Bundak R. Gelişme-Olgunlaşma. Editörler: Neyzi O, Ertuğrul T. Pediatri. 4. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri. İstanbul. Sayfa:113-135, 2011.

Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Food and Nutrition Board. National Academy of Sciences. the Institute of Medicine. 2005.

Butte NB, Wong WW, Wilson TA, Adolph AL, Puyau MR, Zakeri IF. Revision of dietary reference intakes for energy in preschool-age children. Am J Clin Nutr. 100:161-167, 2014.

Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). TC. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Editörler: Pekcan G, Şanlıer N, Baş M, Başoğlu S, Tek NA. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016.

Mis NF, Braegger C, Bronsky J, Campoy C, Domellof M, et al. Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. ESPGHAN Committee on Nutrition. JPGN.65: 681–696, 2017.

Menu planning guidelines for long day care. Early childhood services. Healthy Eating Advisory Service. State of Victoria. Australia, 2016. [www.heas.health.vic.gov.au](http://www.heas.health.vic.gov.au).



Menu Planning & Supportive Nutrition Environments in Child Care Settings. Practical Guide. Ontario Dietitians in Public Health (ODPH). Canada, 2017.

Baysal A. Beslenme. Vitaminler, Mineraller. Hatiboğlu Yayınları. 18. Baskı. 2018.

Pludowskia P, Holickb MF, Grantc WB, Konstanyowiczd J, Mascarenhase MR. Et al. Vitamin D supplementation guidelines. Journal of Steroid Biochemistry & Molecular Biology. 175:125–135, 2018.

Dev DA, McBride BA, Speirs KE, Donovan SM, Cho HK. Predictors of head start and child-care providers' healthful and controlling feeding practices with children aged 2 to 5 years. Acad Nutr Diet 2014;114(9):1396-403.

Menus for child care. National Food Service Management Institute. The University of Mississippi, 2010.

Nutrition and Menu Planning for Children in the Child Care Food Program (CCFP). Florida Department of Health Bureau of Child Care Food Programs, 2013.

Menu Planning in Child Care Centres. Child Care and Early Years Act (CCEYA), HealthUnit, Haldimand-Norfolk, 2014. Canada. Hnhu.org .info@hnhu.org.

Example menus for early years settings in England. Part 1: Guidance. The Children's Food Trust for Public Health England, PHE publications, 2017.

CACFP Menu Planning Guide. Nutrition USDA, First Years in the First State: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care. 2011. <http://dpi.wi.gov/fns/cacfpwellness.html>

Smart CE, Annan F, Higgins LA, Jelleryd E, Lopez M, Acerini CL ISPAD clinical practice consensus guidelines 2018:Nutritional management in children and adolescents with diabetes. Pediatric Diabetes. 19 ( Suppl. 27): 136–154, 2018.

Guideline for the Diagnosis and Treatment of Celiac Disease in Children: Recommendations of the North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition. JPGN 40:1–19, 2005.

Husby S, Koletzko S, Korponay-Szabo IR, Mearin ML, Phillips A, Shamir R, Troncone R. Et al. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition Guidelines for the Diagnosis of Coeliac Disease. JPGN. 54:1, 136-160, 2012.

Back-To-School With Your Gluten-Free Child.Celiac Disease Foundation. 818.716.1513  
• info@celiac.org

Koletzko S, Niggemann B, Arato A, Dias JA, Heuschkel R, et al. Diagnostic Approach and Management of Cow's-Milk Protein Allergy in Infants and Children: ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines. JPGN. 55: 221–229, 2012.

Introduction to food allergy and intolerance. Early childhood services. Healthy Eating Advisory Service, Nutrition Australia. State of Victoria. Australia, 2016.

Nowak-Wegrzyn A, Chehade M, Groetch ME, Spergel JM, Wood RA, et al. International consensus guidelines for the diagnosis and management of food protein–induced enterocolitis syndrome: Executive summary—Workgroup Report of the Adverse Reactions to Foods Committee, American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. *Allergy Clin Immunol.* 139:1111-1126, 2017.

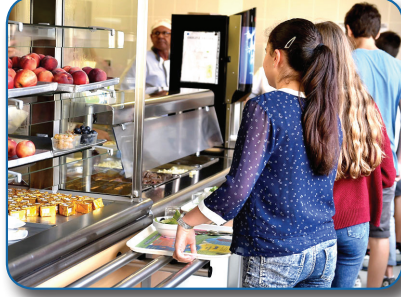
Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc.*;109: 1266-1282, 2009.

Four steps to a healthy vegetarian meal. Early childhood services. Healthy Eating Advisory Service, Nutrition Australia. State of Victoria. Australia, 2016.

Cofnas N. Is vegetarianism healthy for children? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition.* DOI: 10.1080/10408398.2018.1437024, 2018



# BÖLÜM 3



## OKULLARDA MENÜ PLANLAMA

### YAZARLAR

Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ, Gazi Üniversitesi

Doç. Dr.Hülya YARDIMCI, Ankara Üniversitesi

Dr. Öğr.Üyesi Selen MÜFTÜOĞLU, Başkent Üniversitesi

Arş. Gör. Dr. Büşra AYHAN, Gazi Üniversitesi

Arş. Gör. Gülsüm Gizem TOPAL, Hacettepe Üniversitesi

Arş. Gör. Cansu BEKAR, Hacettepe Üniversitesi

Dyt. Selma YILDIZ, Gazi Üniversitesi, SKS Dairesi Başkanlığı

Dyt. Hatice Berna KARAKAŞ, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



### 3.1. GİRİŞ

Yeterli ve dengeli beslenme anne karnında başlayarak tüm yaşam sürecinde gereklidir. Bunun yanı sıra 6-17 yaş arasındaki bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi, ilerleyen yaşlarda beslenmeye bağlı oluşabilecek sağlık risklerinin azaltılmasında (obezite, hipertansiyon, Tip 2 diyabet vb.) ve okul başarısının artmasında (bilişsel fonksiyonlar, akademik beceri vb.) etkilidir. Büyüme sürecinde olan okul çağı çocuklarında ve ergenlerde günlük enerji ve besin ögesi gereksinmelerinin sağlanması gerekmektedir. Günlük enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanabilmesi için, bu dönem çocuklarının tüketmeleri gereken besinlerin iyi kalitede ve yeterli miktarlarda olması önem taşımaktadır.

Çocuklar günün yaklaşık 6-8 saatini eğitim almak için okulda geçirmektedir. Bu durum, günlük almaları gereken enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin bir kısmının okullarda verilen Toplu Beslenme Hizmetlerinden (kantin, yemek hizmetleri vs.) karşılanması anlamına gelmektedir. Toplu beslenme hizmetleri kapsamında sağlıklı beslenme ilkelerine uygun menülerin planlanması, besin ögesi ihtiyaçlarının karşılanması, bunun yanı sıra sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandıracak eğitimlerin verilmesi de önem teşkil etmektedir.

### 3.2. BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Okul çağı; büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürdürülecek beslenme alışkanlıklarının büyük ölçüde kazanıldığı bununla birlikte bulunduğu çevreden ve rol model aldığı kişilerden en çok etkilendiği dönemdir. Ergenlik dönemi ise, çocukların fiziksel, biyokimyasal, ruhsal ve sosyal yönden önemli değişiklikler gösterdiği bir dönemdir. Bu çağda büyüme hızlı olmakta, enerji ve besin ögesi gereksinimi de artmaktadır. Ergen, evde aile ile birlikte yemek yeme alışkanlığından uzaklaşabilmekte ve daha çok akranları ile birlikte ev dışı beslenme alışkanlıkları geliştirebilmektedir.

Okul çağı çocukların beslenme alışkanlıklarını aile, arkadaş çevresi, içinde bulunduğu ortam ve öğretmenleri etkilemektedir. Özellikle aile ve öğretmenlerin beslenme konusunda bilgili olmaları önemlidir. Çocuklar günün yaklaşık 6-8 saatini eğitim almak için okulda geçirmektedirler. Bu nedenle almaları gereken enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin büyük bir kısmı okul kantinlerinde satılan besinler ya da okul menüsüyle karşılanmaktadır. Çocukların beslenme alışkanlıkları özellikle rol model aldıkları öğretmenlerinin beslenme alışkanlıklarından da etkilenebileceği için, öğretmenlerin sağlıklı beslenmesi önemlidir. Öğretmenlerin, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı başta

olmak üzere ulusal programlar konusunda farkındalıklarının olması da doğru ve etkin bilginin aktarılması açısından da önemlidir. Ülkemizde sınıf öğretmenleri üzerinde Gezmen-Karadağ M. ve arkadaşlarının yaptığı geniş çaplı bir çalışmanın sonuçları da bu durumu destekler niteliktedir. Ayrıca öğretmenler, öğrencilerin başarısına karşılık ödül olarak verilen şeker ve şekerli besinlerden kaçınmalıdır. Bu tür besinlerin tüketim sıklığının arttırılması ile diş çürükleri, obezite ve obezitenin neden olabileceği çeşitli kronik hastalıkların oluşabileceği unutulmamalıdır. Bunun yanı sıra reklamlar, sosyal medya trendleri veya benzeri yollarla edindikleri doğru olmayan beslenme bilgileri de çocuğu yanlış beslenme alışkanlıklarına yönltebilmektedir. Reklamlar çocuğun gereksinimi olmadığı halde daha fazla enerji, doymuş yağ, tuz, basit şekerleri içeren besinleri tüketmesine yol açabilmektedir. Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıkları akranlarından da yoğun olarak etkilenmektedir. Gençlerde çok sık gözlenen beslenme bozukluklarının (anoreksia nervoza, bulimia nervoza, ortoreksia nervoza, tıkanırcasına yeme sendromu, gece yeme sendromu, vb.) genellikle bu yaş grubundaki çocuklarda başladığı bilinmektedir. Bu nedenle gerek çocukların yeme davranışları gerekse de arkadaş ortamındaki yeme davranışları sıklıkla gözlenmeli ve uygun müdahaleler ile sağlıklı bir beslenme davranışı gelişimi engellenmeye çalışılmalıdır.

### 3.3. ÇOCUK VE ERGENLERDE ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMLERİ

Enerji ve besin ögeleri gereksinimlerinin belirlenmesinde Türkiye Beslenme Rehberi'ne (TÜBER-2015) göre yapılan yaş grupları sınıflandırması temel alınmıştır. Türkiye Beslenme Rehberi'nde okul çağı çocuklarında özellikle 10-17 yaş grubunda fiziksel aktivite düzeyinin orta aktif (1.6) alınarak enerji gereksiniminin saptanması önerilmektedir. Yaş grupları, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyine göre çocukların enerji ve besin ögeleri gereksinimleri Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3.1. Okul çağı çocuklarının günlük ortalama enerji ve besin ögesi gereksinimleri**

Enerji ve Besin Ögeleri	6-10 yaş		11-14 yaş		15-17 yaş	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Enerji (kcal)	1400-1800	1200-1600	2000-2400	1800-2000	2600-2800	2000-2200
Karbonhidrat (g)	130	130	130	130	130	130
Karbonhidrat (%kcal)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Yağ (%kcal)	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
Protein (g)	18.2-28.4	18.0-29.0	31.5-45.0	32.5-43.5	49.8-55.7	44.9-46.3
Protein (%kcal)	5-20	5-20	8-20	9-20	9-20	10-20
Linoleik asit (% kkal)	4	4	4	4	4	4
Alfa linolenik asit (% kkal)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Doymuş yağ asiti (% kkal)	Mümkün olduğunca az					
Posa (g)	14-16	16-19	19	19-21	21	21-25
Kalsiyum(mg)	800	800	1150	1150	1150	1150
Demir (mg)	7-11	7-11	11	11-13	11	13
Magnezyum (mg)	230-300	230-250	300	250	300	250
Fosfor (mg)	440	440	640	640	640	640
Potasyum (g)	3.8-4.5	3.8-4.5	4.5-4.7	4.5-4.7	4.7	4.7
Sodyum (mg)	1900-2200	1900-2200	2200-2300	2200-2300	2300	2300
Çinko (mg)	5.5-7.4	5.5-7.4	10.7	10.7	14.2	11.9
Bakır (mg)	1-1.3	1-1.1	1.3	1.1	1.3	1.1
A vitamini (mcg)	300-400	300-400	600	600	750	650
D vitamini (mcg)	15	15	15	15	15	15
E vitamini (mg)	9-13	9-11	13	11	13	11
K vitamini (mcg)	55-60	55-60	60-75	60-75	75	75
C vitamini (mg)	30-45	30-45	70	70	100	90
Tiamin (mg)	0.6-0.9	0.6-0.9	0.9-1.2	0.9-1.0	1.2	1.0
Riboflavin (mg)	0.6-0.9	0.6-0.9	0.9-1.3	0.9-1.0	1.3	1.0
B6 vitamini (mg)	0.6-1.0	0.6-1.0	1.0-1.3	1.0-1.2	1.3	1.2
B12 vitamini (mcg)	1.5-2.5	1.5-2.5	3.5	3.5	4.0	4.0
Folat (mcg)	140-200	140-200	270	270	330	330
Niasin (mg/1000 kkal)	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7
Şeker (%kcal)	<%10	<%10	<%10	<%10	<%10	<%10
Su (mL)	1600-2100	1600-1900	2100-2500	1900-2000	2500	2000



### 3.3.1. Besin Grupları Alım Önerileri

Yeterli ve dengeli beslenme besin çeşitliliğine dayanmaktadır ve beslenme örüntüsünün beş besin grubundaki besin kaynaklarıyla oluşturulması temel ilkedir. Çocuğun büyüme ve gelişmesinde besin gruplarını önerilen miktarda tüketmesinin yanı sıra enerji dengesinin sağlanmasında düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması da gerekmektedir. Okul çağında yapılan düzenli fiziksel aktivite; ilerleyen yaşlarda sağlığın korunması ve geliştirilmesinde ve olası sağlık risklerinin önlenmesinde önem taşır.



**Sağlıklı Beslen,  
Sağlık İçin Hareket Et**

**Süt ve ürünleri grubu:** Süt ve yoğurt, peynir, kefir gibi sütten yapılan ürünlerden oluşur. Bu grup yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> vitamini olmak üzere birçok besin ögesi için iyi kaynaktır. Bunun yanı sıra A, E ve K vitaminlerini de içerir. Çocuk ve adölesanlarda kemik ve diş sağlığı için önemlidir. Tüketilmesi önerilen günlük miktar; okul çağı çocukları ve ergenler için **3 porsiyon**dur. 6-10 yaş grubundaki çocuklarda kahvaltıda sütün her gün verilmesi önerilmektedir. Kahvaltıda süt verilen günlerde ikinci ara öğününde süt yerine taze meyve suyu/meyve çayı verilebilir. 11-17 yaş grubu çocuklara ise haftada 2 gün kahvaltıda süt verilmelidir. Sabah kahvaltıda süt verildiğinde meyve çayı, meyve suyu, ıhlamur verilmesine gerek yoktur.

**Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu:** Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinlerin yanı sıra ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumları içerir. Bu grup iyi kaliteli protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ve A vitamini için iyi bir kaynaktır. Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde, kan yapımında, sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığında görevi olan besin ögeleri en çok bu grupta bulunur. Yumurta protein kalitesi en yüksek olan besindir. Bunun için çocukların her gün bir adet yumurta tüketmesi önerilir. Kurubaklagillerin yağ içeriği düşük, bitkisel protein ve posa içeriği yüksektir. Kalsiyum, çinko, magnezyum, demir ve B grubu vitaminleri (B<sub>12</sub> vitamini hariç) yönünden de zengindir. Yağlı tohumlar daha çok B grubu vitaminleri, mineraller ve yağ içermektedir. Tüketilmesi önerilen günlük miktarlar yaş gruplarına göre

değişmekle birlikte; okul çağındaki çocuklarda ve ergenlerde et-tavuk-balık-yumurta için; **1.5-2 porsiyon**, kurubaklagiller için; **3 porsiyon** ve yağlı tohumlar için; **0.5-1 porsiyondur**.

**Sebze ve meyve grubu:** Bitkilerin her türlü yenilebilen kısmı sebze ve meyve grubunda yer almaktadır. Bu grupta yer alan besinlerin bileşimlerinin önemli bir bölümü sudur. Özellikle folat, A, E, C, B<sub>2</sub> vitamini, potasyum, demir, magnezyum ve posadan zengindir. Hücre yenilenmesi, doku onarımı, deri ve göz sağlığı, diş ve diş eti sağlığının korunmasında, hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindir. Posa içeriği nedeni ile bağırsak çalışmasının düzenlenmesine yardımcı olur. Sebzeler için tüketilmesi önerilen günlük miktarlar yaş gruplarına göre değişmekle birlikte; erkek için ortalama **2-4 porsiyon** ve kızları için ortalama **2-3.5 porsiyondur**. Meyveler için tüketilmesi önerilen günlük miktarlar yaş gruplarına göre değişmekle birlikte okul çağı çocuklar ve ergen erkekler için ortalama **2-3 porsiyon** ve kızlar için ortalama **2-2.5 porsiyondur**.

**Ekmek ve tahıllar grubu:** Ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Bu grup vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, posa) ve diğer besin öğelerini sağlamaktadır. Tahıllar vücudun temel enerji kaynağıdır. Tüketilmesi önerilen günlük miktarlar yaş gruplarına göre değişmekle birlikte; okul çağı çocuklar ve ergen erkekler için ortalama **2.5-8 porsiyon** ve kızlar için ortalama **2.5-5 porsiyondur**.

**Sıvı Alımı:** Su tüketimi her yaş grubu için önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenmede günlük su tüketimi önerilen düzeyde olmalıdır. Yetersiz su tüketildiğinde vücutta çeşitli sağlık sorunları oluşabileceği gibi, herhangi bir hastalık durumunda (enfeksiyonlar, ishaller, kusma vb.) su kaybı daha da artabilmektedir. Su gereksinimi hesaplanırken günlük enerji gereksinimine uygun olması gerekmektedir. Bu miktar her bir kilokalori için 1 mL olarak hesaplanmaktadır. Toplu beslenme hizmeti verilen kuruluşlarda içilebilir nitelikte güvenli su servisinin sağlanması gerekmektedir.

Çocuk ve ergenlerde enerji gereksinimine göre sağlıklı beslenme örüntüleri Tablo 3.2’de verilmiştir. Bu beslenme örüntüleri, Tablo 3.1’de verilen enerji ve besin öğeleri gereksinimini sağlayacak şekilde beş besin grubundan karşılanması hedeflenen porsiyon miktarlarını göstermektedir.

**Tablo 3.2. Enerji düzeylerine göre besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları**

Besin grupları/Beslenme örüntülerinin enerji değerleri (kcal) <sup>1</sup>	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800
<b>Süt, yoğurt, peynir grubu<sup>2</sup></b>								
Toplam porsiyon/gün <sup>3</sup>	2 ½	2 ½	3	3	3	3	3	3
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemişler grubu</b>								
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/gün)	1 ½	1 ½	1 ½	1 ½	1 ½	1 ½	2	2
Balık (toplam porsiyon/hafta) <sup>4</sup>	1 ½	2	2	2	2	2	2	2
Yumurta (toplam porsiyon/hafta) <sup>5</sup>	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½	3	3
Kurubaklagiller (toplam porsiyon/gün)	¼ - ½	½	½	½	½	½	½	½
Yağlı tohumlular, sert kabuklu yemişler (toplam porsiyon/gün)	½ - ¾	½ - 1	½ - 1	½ - 1	½ - 1	½ - 1	½ - 1	½ - 1
<b>Ekmek ve tahıllar grubu</b>								
Toplam porsiyon/gün	3	3 ½	4	4 ½	5	6	7	7
<b>Meyveler grubu<sup>6</sup></b>								
Toplam porsiyon/gün	2	2	2	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½	3
<b>Sebzeler grubu<sup>6</sup></b>								
Toplam porsiyon/gün	2	2 ½	2 ½	3	3 ½	3 ½	3 ½	4
Yeşil yapraklı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	1	1 ½	2	3	4	4	4	4
Diğer yeşil sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3-4	3-4	3-4	3-5	3-5	3-5	3-5	3-6
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	4	5	5	7	8	8	8	9
Beyaz sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3-4	3-4	3-4	3-5	3-6	3-6	3-6	3-6
Niştastalı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	2	3	3	3	3 ½	3 ½	3 ½	6
Sıvı yağ (g/gün)	15	20	25	30	35	40	40	45
<b>İsteğe bağlı tüketilebilecek besinlere ayrılan pay</b>								
Standart miktara göre (katları/gün)	0	0-1	0-1	0-2	2-3	3	2-4	4-5

<sup>1</sup> 1600 kkal; 8-9 yaş az aktif ve 10 yaş orta aktif erkek çocukların, 10-11 yaş orta aktif kız çocuklar, 1800 kkal; 11-12 yaş orta aktif erkek, 12-14 yaş orta aktif kız çocuk, 2000 kkal; 13 yaş orta aktif, 15-16 yaş az aktif kızların, 2200 kkal; 14 yaş orta aktif, 17-18 yaş z aktif kızların, 2400 kkal; 15-16 yaş orta aktif erkeklerin, 2600 kkal 17-18 yaş orta aktif erkeklerin enerji gereksinimlerini ve yaşa uygun besin ögesi gereksinimlerini karşılar.<sup>2</sup> 1600 kkal harcayan az aktif kızların süt, yoğurt, peyniri 3 porsiyon tüketmeleri önerilir.

<sup>3</sup> Önerilen porsiyon sayıları kalsiyum için tavsiye edilen günlük yeterli alım miktarını bitkisel kaynaklar hariç tek başına, %70-100'ünü karşılayabilecek miktarlardır.<sup>4</sup>Balık etinin kırmızı et veya tavuk yerine tüketilmesi önerilir. Kırmızı et ve tavuğun aksine yağlı balık türleri tercih edilmelidir.<sup>5</sup> Yumurtayı çocuk ve adölesanlar her gün ½ porsiyon (1 adet) tüketebilirler. <sup>6</sup> Meyve ve sebzelerin mevsime göre ekonomik olan çeşitlerine öncelik verilmeli ve rengine göre çeşitlendirme yapılmalıdır. Diğer yeşil sebzeler ve beyaz sebzelerde mevsime göre değişiklik sağlayabilmek için porsiyon aralığı (alt ve üst porsiyon sayısı) verilmiştir. Mevsime göre ulaşılabilir ve/veya ekonomik tercihler olarak diğer yeşil sebzeler yaz mevsiminde üst, kış mevsiminde alt porsiyon sayısından, beyaz sebzeler ise yaz mevsiminde alt, kış mevsiminde üst porsiyon sayısından tüketilebilirler. Diğer sebze gruplarını yaz ve kışın belirtilen porsiyon miktarlarında kendi içinde çeşitlendirmek mümkündür.

### 3.4. ÇOCUK VE ERGENLERDE SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÖNERİLERİ

Öğün atlama okul çağı çocukları ve ergenlerde sıklıkla görülen yanlış beslenme alışkanlıklarından biridir. Öğün atlamak, bu yaş grubunda önerilen enerji ve besin öğelerinin yetersiz düzeyde alınmasına yol açmakta ve okul başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Ana öğünlerden biri olan kahvaltı öğününün düzenli olarak tüketilmesi bilişsel fonksiyonların ve özellikle hatırlamanın daha kolay olmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda yeni bir güne istekli başlanması ve verimli bir şekilde sürdürülmesinde sabah kahvaltısının miktarı ve bileşimi de önemlidir. Bu nedenle özellikle okul çağı çocuklarına ve ailelerine kahvaltı yapmanın önemi konusunda bilgilendirmelerin yapılması gerekmektedir.

Yarı zamanlı eğitim veren okullardaki çocuklar, evde kahvaltı öğününü yapıp okulda beslenme saatinde tüketilmek üzere beslenme çantası getirmektedirler. Beslenme çantasında yer alan besinlerin de yeterli ve dengeli beslenmeye katkısı olan sağlıklı geliştirici besinlerden oluşması ve bu konuda özellikle sınıf öğretmenlerinin doğru yönlendirme yapabilmeleri önemlidir. Beslenme çantasında yer alabilecek besinler: süt, ayran, kefir, taze ve kuru meyveler, yağlı tohumlar, evde yapılmış börek ve sandviçler gibi seçeneklerden oluşturulmalıdır. Beslenme saatinde çocukların okulda bulunan kantin imkânlarından da faydalanmaları söz konusu olabilmektedir. “Okul Kantinlerinde Satılacak Gıdalar ve Eğitim Kurumlarındaki Gıda İşletmelerinin Hijyen Yönünden Denetlenmesi” konulu genelgede, kantinlerde satışı yasak olan besinler belirtilmiştir. Genelge çerçevesinde çocukların doğru seçim yapabilmelerine yönelik düzenlemeler getirilmiş, özellikle enerji içeriği, şeker, yağ ve tuz içeriği yüksek besinlerin satışı sınırlandırılmıştır. Sadece okul içinde değil okul çevresinde bulunan pastane, kafe, fast-food işletmelerinin de denetim altına alınması, öğrencilerin bu gibi gıda satış yerlerinden doğru seçimler yapabilmeleri konusunda yönlendirilmeleri önemlidir.

Okullarda bazı özel günlerde de (kermes, doğum günü, yerli malı haftası vb.) beslenme yönünden seçenekler sunulabilmektedir. Bu tür etkinliklerde de özellikle okul yönetimi sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeye uygun seçeneklerin sunulmasına özen göstermelidir.

### **Çocuk ve ergenlerde sağlıklı beslenme ve yaşam önerileri aşağıda özetlenmiştir:**

1. Beslenmede, çeşitlilik ve yeterlilik sağlanmalı; beş temel besin grubunda bulunan besinlerden her gün yeterli miktarlarda tüketilmeye özen gösterilmelidir.
2. Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür. Bu nedenle öğün atlanmamalı, günde en az üç ana, iki ara öğün şeklinde beslenilmelidir.
3. Okul çağı çocukları ve ergenlerin her sabah düzenli olarak kahvaltı yapma alışkanlığı kazanmalarına özen gösterilmeli, kahvaltı yapmadan güne başlanmamalıdır.
4. Güvenilir besin, temiz, bozulmamış, son kullanma tarihi geçmemiş ve içinde sağlığa zararlı maddeler bulundurmayan besindir. Açıkta satılan besinler gıda güvenliği açısından risk oluşturabileceği için tercih edilmemelidir.
5. Kapalı/ambalajlı satılan besinler de etiket bilgilerine özellikle son kullanma tarihine ve saklanma koşullarına dikkat edilerek satın alınmalıdır. İçeriğinde özellikle eklenmiş şeker içeriği olan, doymuş yağ ve tuz içeriği yüksek olan besinlerin tüketiminden kaçınılmalıdır.
6. El hijyeni pek çok bulaşıcı hastalığa karşı en önemli koruyucu önlemdir. Çocuk ve ergenlerde sağlığın korunmasında besinlerle temas öncesi, yemek yemeden önce ve sonra ellerin yıkanması önemlidir. Besinlere bakterileri bulaştıran en önemli araçlar insanlardır. Bu nedenle çocuklar yemek yemeden önce ve sonra mutlaka ellerini yıkamalıdır.
7. Okul çağındaki çocuklar severek yapabilecekleri bir spor dalına özendirilmeye çalışılmalıdır. Alışkanlıkların kazanıldığı bu dönemde çocuklar sağlıklı yaşamın ayrılmaz bir parçası olan fiziksel aktiviteye yönlendirilmelidir.

### **3.5. OKUL ÇAĞI ÇOCUKLAR İÇİN MENÜ PLANLAMADA TEMEL İLKELER**

Okullar için toplu beslenme hizmetlerinin kalitesinde, menülerin yeterli ve dengeli, beslenme ilkelerine uygun olması önemlidir. Okul menülerinin planlanması, yürütülmesi ve denetlenmesinde konunun uzmanı diyetisyenler görev almalıdır.

*Menü planlamada dikkat edilecek temel hususlar aşağıda özetlenmiştir:*

- Her ana öğün için Türkiye Beslenme Rehberinde (TÜBER-2015) (bakınız Tablo 3.1) önerilen enerji ve besin ögesi gereksinmesinin tam zamanlı okullarda 2/3'ünün, yarı zamanlı okullarda ise 2/5'inin karşılanması hedeflenmelidir.
- Okul çağı ve ergenlik dönemindeki çocuklarda yeterli ve dengeli beslenme bilinci tam olarak gelişmediği için bu yaş grubunda verilecek menülerde seçimli menü kullanılması uygun olmamaktadır. Bu nedenle menülerin 4 kap set seçimsiz olarak en az 21 günlük dönüşümlü olarak uygulanması önerilmektedir.
- Diyetisyen tarafından hazırlanan taslak menülerin belirlenen periyotlarda geri bildirimler (menü değerlendirme formu/memnuniyet formu vb.) alınarak uygun şekilde güncellemeleri yapılmalıdır.
- Menüler planlanırken öğün başına kişi başı 50 g ekmek eklenerek enerji ve besin ögesi hesaplaması yapılması önerilir. Servis edilecek ekmeklerin tam tahıl unundan (tam tahıl, karışık tahıllı, vb.) yapılmış olması tercih edilebilir.
- Okullarda yürütülen toplu beslenme hizmet süreçlerinde planlanan menülerin uygulanmasında satın almadan pişirmeye, servise ve atıkların uzaklaştırılmasına kadar geçen tüm süreçlerde özel hijyen kurallarına uyulmasına dikkat edilmelidir.
- Menüde her yemek birbiri ile besin değeri, renk, yapı, kıvam, lezzet, hazırlama, pişirme yöntemleri ve servis sıcaklığı bakımından uyumlu olmalıdır.
- Yemekler birbirini izleyen günler itibarıyla çeşitlilik göstermeli, sık tekrardan kaçınılmalıdır.
- Haftanın aynı günlerine, aynı yemeklerin gelmemesine dikkat edilmelidir.
- Menülerde yer alacak besinler mevsiminde bulunanlardan tercih edilmelidir. Bununla birlikte çeşitliliğin sağlanması açısından dondurulmuş, konserve veya kurutulmuş besinler de kullanılabilir.
- Öğle yemeğinde 6-10 yaş grubunun alması gereken enerji ve besin öğeleri değerleri düşünüldüğünde bu yaş grubu için yemek servisi yetişkinler için belirlenen porsiyonların ¾ porsiyonu olmalıdır.
- Küçük yaş grubunda çocukların tüketim durumları göz önünde bulundurulduğunda, büyük parça et yemekleri yerine küçük parça et yemekleri ve köftelerin tercih edilmesi önerilmektedir.

### 3.5.1. Menülerde Arttırılması Ve Azaltılması Önerilen Besinler/Besin Grupları

Diyette fazla miktarda toplam yağ, doymuş yağ, trans yağ ve kolesterol tüketimi; başta kalp ve damar hastalıkları, diyabet, obezite, kanser vb. hastalıklar olmak üzere beslenme ile ilintili bulaşıcı olmayan pek çok hastalığa neden olmaktadır. Bu nedenle menülerde azaltılması gereken besin öğeleri arasında yer almaktadır.

Sebze ve meyve tüketiminin arttırılması ise kalp hastalıkları, inme ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıklara karşı koruyucudur. Özellikle sebzeler düşük enerji içerikleri nedeniyle vücut ağırlığı artışının önlenmesinde rol alırlar. Sağlık etkileşimleri nedeniyle taze sebze tüketimi sağlayan salatanın her öğünde yemeklere eşlik etmesi önemlidir.

Tam tahıl ürünleri, B grubu vitaminler, E vitamini, özellikle demir, çinko, magnezyum ve fosfor olmak üzere birçok minerali yapılarında bulundurlar. Ayrıca posa sağlarlar. Bu nedenle tam tahıllar ve kepekli ürünler özellikle adölesanlarda şişmanlık, şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları, bazı kanser türleri ve konstipasyonun (kabızlık) önlenmesinde önemli rol oynarlar.

Menülerde sağlıklı beslenmenin sağlanabilmesi açısından alımının teşvik edilmesi (arttırılması) gereken besin/besin grupları; sebze grubu, meyve grubu, tam tahıl içeren besinler ile süt ve süt ürünleridir. Azaltılması önerilen besin/besin grupları ise; eklenmiş şeker içeren besin ve içecekler, işlenmiş gıdalar, yağ içeriği ile tuz içeriği yüksek besinlerdir.

## 3.6. OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU

Çocuk ve ergenlerin bazı hastalıkları ve beslenme tarzları standart menülerden farklı menülerin sunulmasını gerektirebilir. Bu durumlarda bir diyetisyen kontrolünde menünün planlanması gerekmektedir. Sağlıklı bireyler için düzenlenen menülerin, özel durumu olan çocuklar için (vejetaryen, vegan, besin alerjisi, glutensiz, diyabetik vb.) modifiye edilmesi önemlidir. Örneğin vejetaryen ve veganlarda diyetle yer alan hayvansal kaynaklı besinlerin çıkartılması; besin alerjisi olanlarda alerjiye neden olan besinin menüden çıkartılması, glutensiz diyet menüsünün gluten içermeyen besinlerden oluşturulması gerekmektedir.

Çocukların beslenme alışkanlıklarının birbirinden çok farklı olacağı düşünülerek menülerde yazılacak yemeklere lezzet verici ve kıvam arttırıcı

olarak kullanılan soslar gibi sonradan ilave edilecek ürünler de dikkatli kullanılmalıdır. Örneğin; fesleğen sosunun makarnaya karıştırılmayıp, ayrı bir kapta çocuğa servis edilmesi, salata soslarının ayrı servis edilmesi, sütlü tatlılarda fındık, fıstık badem gibi sert kabuklu yemişlerin ayrı servis edilmesi v.b. Çocuklarda rastlanabilecek başlıca özel durumlar şunlardır:

### Laktöz İntoleransı

Laktöz intoleransı, süt şekeri olan laktozun sindirilmesindeki yetersizliktir. Asya ve Avrupa ırklarında daha sık görülür. Dünya üzerinde yaşayan her on insandan birinin laktöz sindirimine ilişkin problemi olduğu tahmin edilmektedir. En etkin tedavi şekli diyetten laktöz içeren ürünleri çıkarmaktır. Menülerde diyetisyen tarafından bu duruma uygun bir düzenleme yapılmalıdır. Örneğin öğle öğününde 4.kap olarak sütlaç verilmesi durumunda laktöz intoleransı olan çocuklar için laktozsuz süttten yapılacak sütlaçın servis edilmesi, kaşarlı domates çorbasında kaşar kullanılmaması, çorbalarda krema kullanmaksızın çorbanın kıvamının/terbiyesinin yapılarak bağlanması gibi.

### Vejetaryen Çocuk ve Ergenler

Vejetaryen ya da vegan beslenme tarzını benimseyen veya eğilimi gösteren çocuk ve ergenler genellikle et, tavuk, balık ve diğer hayvansal ürünleri yemekten kaçınmak isteyebilirler. Bu bireylerin beslenme alışkanlıkları ve tercihleri göz önünde bulundurularak enerji ve besin ögesi açısından yeterliliği sağlayacak nitelikte menüler planlanmalıdır. Özellikle bu bireylerde besin öğeleri gereksinimleri dikkate alınarak vejetaryen menü seçenekleri sağlanmalıdır. Tablo 3.3’de et, balık ve deniz ürünleri dışında yer alan yumurta, süt ve süt ürünlerinden oluşan diyet ile beslenen lakto-ovo vejetaryen çocuklar için adapte edilmiş menünün bir günlük örneği verilmiştir.

**Tablo 3.3. Vejetaryen çocuklar için adapte edilmiş bir günlük menü örneği**

Kahvaltı	Öğle Yemeği	Ara Öğün (İkinci)
Haşlanmış Yumurta	Etsiz sebze çorbası	Kazandibi
Siyah Zeytin	Etsiz kurufasulye	
Meyve suyu	Şehriyeli Bulgur Pilavı	
Söğüş (sebze)	Cacık	

### Çölyak Hastalığı

Çölyak hastaları için önerilen glutensiz besinler satın alınırken ürün etiketini okumak oldukça önemlidir. Etiketle “glutensiz” ifadesinin, “gluten içermez” yazısının bulunmasına veya “üzeri çizilmiş başak” sembolü olmasına dikkat



edilmelidir. Gluten içermeyen besinlerin saklanma, işlenme, depolanma veya pişirme gibi aşamalarda gluten içeren besinlerle teması sonucunda gluten içerir hale gelmesine *çapraz bulaşma(kontaminasyon)* denir. Mutfak uygulamalarında çapraz kontaminasyonun önlenmesi için glutensiz menülerin hazırlanmasında kullanılan mutfak malzemeleri renk kodları ile mutlaka ayrılmalıdır. Glutensiz besinler ayrı raf ve dolaplarda saklanmalıdır. En ufak bir bulaşının dahi risk teşkil ettiği bu hastalık grubu için kullanılacak hammaddelerin, içerik bilgisi mutlaka kontrol edilmeli ve firma tarafından yapılan alerjen beyanları kontrol edilerek alınmalıdır. Tablo 3.4'te çölyaklı çocuklar için adapte edilmiş bir günlük menü örneği verilmiştir.

**Tablo 3.4. Çölyaklı çocuklar için adapte edilmiş bir günlük menü örneği**

Kahvaltı	Öğle Yemeği*	Ara Öğün (İkinci)*
Haşlanmış Yumurta	Süzme mercimek çorba	Meyveli puding (pirinç veya mısır nişastası ile)
Siyah Zeytin	Etli taze fasulye	
Tahin-pekmez	Sade pirinç pilavı	
Söğüş (sebze)	Ayran	

\*Ürünlerin içerisinde meyane amaçlı buğday unu kullanılmamalı, gluten içerikli bir tahıl bulunmamalıdır. Soslarda buğday unu olmamasına dikkat edilmelidir.

\*\*Öğünlerde gereksinme çerçevesinde glutensiz ekmekek verilmelidir.

## Diyabet

Toplu beslenme sistemlerinden faydalanacak tip 1 diyabetli çocuk ve ergenler için ailelerin kurum diyetisyeni ile işbirliği yapmaları, bu konuda hem okul yönetimi hem de iş yeri hekimi ve diyetisyenini bilgilendirmeleri önemlidir. Diyetisyenin çocukların takip ve izlemine yapmaları ve ihtiyaçları doğrultusunda menülerde modifikasyonları sağlamaları gerekir. Tablo 3.5'te diyabetli çocuklar için adapte edilmiş bir günlük menü örneği verilmiştir.

**Tablo 3.5. Diyabetli çocuklar için adapte edilmiş bir günlük menü örneği**

Kahvaltı	Öğle Yemeği	Ara Öğün (İkinci)
Haşlanmış Yumurta	Domates çorba	Elma
Siyah Zeytin	Çoban Kavurma	Süt
Söğüş (sebze)	Zeytinyağlı barbunya	
Meyve çayı	Mevsim Salata	

### 3.7. OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARI VE ERGENLERE YÖNELİK GÜZ VE BAHAR DÖNEMİ İÇİN AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ

Tam zamanlı bazı okullarda kahvaltı, öğle yemeği, ikinci kahvaltısı şeklinde yemek hizmeti sunulabilirken; bazı okullarda sadece öğle yemeği hizmeti verilmekte, bazılarında ise evden getirilen beslenme ve/veya kantin hizmetlerinden faydaniılmaktadır. Kahvaltı, öğle yemeği, ikinci kahvaltısı hizmeti veren okullar (tam zamanlı okullar) için menü planlama ilkelerine göre güz ve bahar dönemi için planlanan menü taslakları Tablo 3.6'da verilmiş, Tablo 3.7 ve Tablo 3.8'de ise bu taslaklara uygun güz ve bahar dönemi için menü örnekleri sunulmuştur. Sadece öğle yemeği hizmeti sunan okullarda bu menülerde yer alan öğle menüleri kullanılabilir. Okullar kendi imkânları doğrultusunda Tablo 3.6'da verilen menü taslağına bağlı kalmak koşulu ile Tablo 3.7 ve Tablo 3.8'de gösterilen menülerdeki yemeklerde çeşitlilik sağlayabilir. Tablo 3.9'da tam zamanlı okullar için, Tablo 3.10'da ise sadece öğle yemeği hizmeti verilen okullar için güz ve bahar dönemlerinde hazırlanan menülerin ortalama enerji ve besin ögesi içerikleri verilmiştir. Tablo 3.9 ve Tablo 3.10'daki verilerin yardımıyla okullar, verdikleri yemek hizmetinin enerji ve besin ögesi içeriklerini kontrol edebilirler. Ancak menülerdeki yemek içeriklerinde değişiklik yapıldığında örnek tablodaki değerlerin de değişeceği unutulmamalıdır. Tablo 3.11 ve Tablo 3.12'de tam zamanlı ve yarı zamanlı okullarda verilen güz dönemi örnek menüsü uygulandığında öğrencilerin ihtiyacı olan enerji ve besin ögesi miktarlarının ne kadarının karşılandığı görülmektedir. Tablo 3.13 ve Tablo 3.14'te ise tam zamanlı ve yarı zamanlı okullarda verilen bahar dönemi örnek menüsü uygulandığında öğrencilerin ihtiyacı olan enerji ve besin ögesi miktarlarının ne kadarının karşılandığı görülmektedir. Tablo 3.15'te verilen örnek menülerin içeriğinin, besin grupları bazında, günlük alınması gerekli olan porsiyon düzeylerinin ne kadarının karşılanabildiği görülmektedir. Pansiyonlu okullarda çocuk ve ergenlerin tüm günlük enerji ve besin öğelerini karşılama gerekliliği doğrultusunda hazırlanması gereken menülere ilişkin örnekler "Pansiyonlu Okullar İçin Beslenme Hizmeti Rehberi"nde yer almaktadır.

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

**Tablo 3.6. Okul çağı çocukları ve ergenlere yönelik güz ve bahar dönemi için aylık menü taslağı**

GÜNLER	1. HAFTA			2. HAFTA			3. HAFTA			4. HAFTA		
	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)
<b>PAZARTESİ</b>	Yumurta Zeytin Meyve suyu Soğuş (sebze)	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Salata	Sütlü tatlı	Peynir Simit Soğuş (sebze) Ihlamur	Çorba Etili sebze yemeği Börek Meyve	Sütlü tatlı	Peynir Gozieme/ Çörek Soğuş (sebze) Süt	Çorba Etili sebze yemeği Pilav Ayran	Kuruyemiş Kuru meyve	Krep Peynir Bal/Reçel Açık çay	Çorba Etili sebze yemeği Pilav Ayran	Kuruyemiş Kuru meyve
<b>SALI</b>	Tost Zeytin Soğuş (sebze) Süt	Çorba Köfte Makarna Ayran/ Yoğurt	Kuru meyve Kuruyemiş	Yumurta Zeytin Soğuş (sebze) Süt	Çorba Balık Pilaki Helva / Tatlı	Mini sandviç Meyve çayı	Yumurta Soğuş (sebze) Ihlamur	Çorba Küçük parça et yemeği Zeytinyağlı sebze yemeği Meyve	Sütlü tatlı	Yumurta Simit Zeytin Süt	Çorba Balık Kısr/Pilaki Helva	Meyve
<b>ÇARŞAMBA</b>	Menemen Peynir Zeytin Ihlamur/ Açık çay	Çorba Etili sebze yemeği Börek Meyve	Sütlü tatlı	Krep Peynir Reçel Açık çay	Çorba Köfte Pilav Yoğurt	Kuru meyve Kuruyemiş	Peynir Bal-Tereyağı Soğuş (sebze) Meyve suyu	Çorba Tavuk yemeği Pilav Yoğurt/Cacık	Mini Pizza	Peynir Tahin-Pekmez Soğuş (sebze) Açık çay	Çorba Büyük parça et yemeği* Zeytinyağlı sebze yemeği Yoğurt	Mini Pide/ Çörek Meyve çayı
<b>PERŞEMBE</b>	Pankek Bal Meyve Süt	Çorba Tavuk/hindi yemeği Pilav Komposto	Mini sandviç	Yumurta Zeytin Kuru meyve/ Kuruyemiş Süt	Çorba Küçük parça et yemeği Makarna Salata/Ayran	Kek Meyve suyu	Yumurta Zeytin Soğuş (sebze) Süt	Çorba Köfte Makarna Meyve	Mini Börek Ihlamur	Tost Zeytin Soğuş (sebze) Meyve çayı	Çorba Etili sebze yemeği/Dolma Börek Meyve	Sütlü tatlı
<b>CUMA</b>	Yumurta Zeytin Soğuş (sebze) Açık çay	Çorba Büyük parça et yemeği* Zeytinyağlı sebze yemek Meyve	Kek Süt	Peynir Tahin-Pekmez Soğuş (sebze) Meyve çayı	Çorba Etili sebze yemeği Pilav Meyve	Mini Börek Ayran	Yumurta Peynir Soğuş (sebze) Meyve çayı	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Salata	Meyve Süt/Yoğurt	Yumurta Kuruyemiş- Kuru meyve Soğuş (sebze) Süt	Çorba Köfte Makarna Salata	Kurabiye Ihlamur

<sup>1</sup> Bu menü çarşamba verildiği 4 kap sst seçimsiz menü olarak planlanmıştır.

<sup>2</sup> Aylık menü taslağında 1 kap yemeklerde Etili kurubaklagil yemeği 2; Köfte 4; Etili sebze yemeği 6; Tavuk / Hindi yemeği 2; Büyük parça et yemeği 2; Küçük parça et yemeği 2; Balık 2 kez kullanılmıştır.

<sup>3</sup> Menü taslağında diğer malımlı yemekler için kurubaklagil yemeği 2; Köfte 4; Etili sebze yemeği 6; Tavuk / Hindi yemeği 2; Büyük parça et yemeği 2; Küçük parça et yemeği 2; Balık 2 kez kullanılmaktadır.

<sup>4</sup> Ekmeğin içine yağ eklemek birlikte her öğüne 1 porşiyon (50 g) ekmeğin servis önerilmektedir.

<sup>5</sup> Beslenme uzmanı tarafından değerlendirilmelidir.

<sup>6</sup> Beslenme uzmanı tarafından değerlendirilmelidir.

<sup>7</sup> 6-10 yaş grubunda kahvaltıda süt her gün verilmelidir. Kahvaltıda süt verilen günlerde ikindi ara öğününde süt yerine meyve suyu/meyve çayı verilebilir. Sabah kahvaltıda süt veriliyorsa meyve çayı, meyve suyu, ihlamur verilmesine gerek yoktur.

<sup>8</sup> 11-17 yaş grubu çocuklara haftada 2 gün kahvaltıda süt verilmelidir. Sabah kahvaltıda süt veriliyorsa meyve çayı, meyve suyu, ihlamur verilmesine gerek yoktur.

<sup>9</sup> Meyve sularının taze sıkılması, limonatanın elde hazırlanması ve meyve çaylarının da meyvenin kendisini kullanılarak yapılması önerilmektedir. Kuru meyve suyu kullanılırsa elma veya üzüm suyu tercih edilmelidir.

<sup>10</sup> Kahvaltılarda tost ve gozieme yerine peynirli sandviç verilebilir. Yumurta ekmeği dışında diğer ekmeğin servis önerilmektedir.

<sup>11</sup> Kuru koyun güni kurusu olarak verilmelidir.

<sup>12</sup> Kuru yemişlerin (fındık, ceviz, badem) çığ olarak (kurulumamsı) verilmesi gerekmektedir.

\* Küçük yaş grubunda, büyük parça et yemekleri yerine küçük parça et yemekleri tercih edilmelidir.

**Tablo 3.7. Okul çağı çocukları ve ergenlere yönelik güz dönemi için aylık menü örnekleri**

GÜNLER	1. HAFTA			2. HAFTA			3. HAFTA			4. HAFTA		
	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)
<b>PAZARTESİ</b>	Peynirli omllet Siyah Zeytin Meyve suyu Soğuş (mevsim) Yoğurtlu yeşillikleri, çeri domates)	Tei şehniye çorba Etli kuru fasulye Sade pırlınc pilavı Yoğurtlu krmızılahana salatası	Vişneli kup	Krem beyaz peynir Simit Soğuş (mevsim) yeşillikleri, çeri domates)	Tavuk çorba Kıymalı karnabahar Su böreği Mandalina	Süttaç	Be Yaz peynir Çörek Soğuş (mevsim) yeşillikleri, çeri domates)	Düğün çorba Patlıcan musakka Sade pırlınc pilavı Ayrarı	Hurma (kuru) Badem içi	Krep Süzme peynir Bal Açık çay	Şafak çorba Kıymalı kapuska İç pilavı Ayrarı	Kuru incir Ceviz içi
<b>SALI</b>	Kasarlı tost Yeşil zeytin Soğuş (mevsim) (dilimlenmiş havuç) Süt	Kaifas çorba Izmir köfte Sosl makarna Ayrarı	Kuru üzüm Fındık içi	Haşlanmış yumurta Siyah Zeytin Soğuş (dilimlenmiş havuç) Süt	Sabze çorbasi Çıpura fileto/ Tere-Roka Barbunya pilaki Kabak tatlısı	Mini peynirli sandviç Meyve Çayı	Haşlanmış yumurta Siyah zeytin Soğuş (dilimlenmiş havuç) İhlamur	Ezogelin çorba Coban kavurma Zeytinyağı lahana dolması/Yoğurt Kavun	Supangle	Haşlanmış yumurta Simit Siyah zeytin Kısır Süt	Yeşil Mercimek çorba Levrek fileto/ Tere-Roka Kısır Tahin helvası	Mandalina
<b>ÇARŞAMBA</b>	Menemen Beyaz Peynir Siyah zeytin İhlamur	Ezogelin çorba Etli mevsim türü Kıymalı börek Mandalina	Muhallebi	Krep Süzme peynir Gül Reçeli Açık çay	Yeşil mercimek çorbasi Rosto köfte/ Marul salatası Havuçlu pırlınc pilavı Yoğurt	Kuru incir Ceviz içi	Kızarmış ekmek Bal-Tereyağı Soğuş (mevsim) yeşillikleri, çeri domates) Portakal suyu	İspanak çorbasi Tavuk pane/ Fırm patates Domatesli bulgur pilavı Cacık	Mini karnışık pizza	Beyaz peynir Tahin-Pekmez Soğuş (mevsim) yeşillikleri, çeri domates) Açık çay	Tarhana Çorba Coban kavurma Kabak bayıldı Yoğurt	Mini cevizi çörek Meyve çayı
<b>PERŞEMBE</b>	Pankek Bal Muz Süt	Tarhana çorbasi Hind et sote Mercimekli bulgur pilavı Erik kompostosu	Mini kaşarlı sandviç	Sebzeli omllet Yeşil zeytin Kuru erik/ Fındık içi Süt	Domates çorbasi Buğlu kebabı Sosl spagetti Gavurdağ salatası	Üzümlü kek Elma suyu	Yumurtalı ekmek Yeşil zeytin Soğuş (dilimlenmiş havuç) Süt	Tarhana çorba İnegöl köfte/ haşlanmış havuç, kabak, brokoli garnilli Sade makarna Armut	Mini ispanaklı börek İhlamur	Kaşarlı tost Yeşil zeytin Soğuş (dilimlenmiş havuç) Boğurtlen çayı	Köylü çorba Kuru patlıcan Soğuş dolma/Yoğurt Puf böreği Portakal	Muhallebi
<b>CUMA</b>	Haşlanmış yumurta Yeşil zeytin Soğuş (mevsim) yeşillikleri, çeri domates)	Düğün çorba Şehriyeli güveç Zeytinyağı prasa Portakal	Kakaolu kek Süt	Beyaz peynir Tahin-Pekmez Soğuş (çeri domates ve yeşillik) Vişne çayı	Brokoli çorba Sebzeli güveç Sade bulgur pilavı Elma	Mini patatesli börek Ayrarı	Sade omllet Örgü peynir Soğuş (mevsim) yeşillikleri, çeri domates) Elma çayı	Minestrone çorba Etli nohut bulgur pilavı Mevsim salata	Mandalina Yoğurt	Peynirli omllet Kuru kaşar- fındık içi Soğuş (mevsim) yeşillikleri, çeri domates) Süt	Bamya çorbasi Kuru köfte/ Patates püre Sosl makarna Menekeşe salatası	Kakaolu kurabiye İhlamur

Tablo 3.8. Okul çağı çocukları ve ergenlere yönelik bahar dönemi için aylık menü örnekleri

GÜNLER	1. HAFTA			2. HAFTA			3. HAFTA			4. HAFTA		
	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)	KAHVALTI	ÖĞLE YEMEĞİ	ARA ÖĞÜN (İKİNDİ)
<b>PAZARTESİ</b>	Haşlanmış yumurta Siyah zeytin Limonata Soğuş (domates, salatalık, biber)	Domates çorbası Etili nohut Şehriyeli pirinç pilavı Akdeniz salatası	Meyveli cup	Bayaz peynir Simit Soğuş sebze (domates, salatalık, biber) Ihlamur	Etili biber dolma/ Yoğurt Su böreği Erik	Muhallebi	Gözleme Soğuş (domates, salatalık, biber) Açık çay	Peskütan çorba Sebzeli kebab Şehriyeli pirinç pilavı Ayrar	Kuru incir Ceviz içi	Krep Süzme peynir Şeftali reçeli Açık çay	Toyga çorba Karniyarik Sade pirinç pilavı Ayrar	Kuru hurma Badem içi
<b>SALI</b>	Kaşarlı tost Yeşil zeytin Soğuş sebze (yeşillik veya havuç) Süt	Mercimek çorbası Dalıyan köfte/ Patates püresi Soslu makarna Ayrar	Kuru incir Ceviz içi	Haşlanmış yumurta Siyah zeytin Soğuş sebze (yeşillik veya havuç) Süt	Mercimek çorba Mezgit fileto/ Roka-Maydanoz Barbunya pilaki Tahin helvası	Mini peynirli sandviç Meyve çayı	Haşlanmış yumurta Siyah Zeytin Soğuş (yeşillik veya havuç) Ihlamur	Tavuk çorba Mant Zeytinyağlı fasulye Kıraz	Keşkül	Haşlanmış Yumurta Simit Siyah Zeytin Süt	Ezogelin çorba Uskumru fileto/ Tere-Roka Keşir Un helvası	Erik
<b>ÇARŞAMBA</b>	Menemen Kaşar peyniri Siyah zeytin Açık çay	Arabaşı çorba Etili taze fasulye Peynirli gül böreği Çilek	Kakaolu pudring	Krep Krem beyaz peynir Çilek reçeli Açık çay	Hammağa çorba Mantar soslu köfte Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Kuru üzüm Fındık içi	Kaşar Peyniri Bal-Tereyağı Soğuş (domates, salatalık, biber) Taze sıklımış portakal suyu	Yıldız şehriye çorbası Tavuk sarma Nohutlu bulgur pilavı Cacık	Mini sebze pizza	Tel Peynir Tahin-Pekmez Soğuş (domates, salatalık, biber) Açık çay	Arabaşı çorba Bahar kebabı Portakallı kerviz Yoğurt	Mini peynirli pide Aya çayı
<b>PERŞEMBE</b>	Pankek Bal Çilek Süt	Köylü çorba Tavuk bageç/Fırn mantar Domatesli pirinç pilavı Vişne komposto	Mini peynirli sandviç	Sebzeli omlet Yeşil zeytin Kuru kaysı-Ceviz Süt	Domates çorba Et döner/Marul salatası Sade makarna Ayrar	Havuçlu kek Üzüm suyu	Yumurta ekmeğ Yeşil Zeytin Soğuş (yeşillik veya havuç) Ihlamur	İspanak çorba Hasanpaşa köfte Sade makarna Çilek	Mini patatesli börek Ayrar	Bayaz peynirli, domatesli tost Yeşil Zeytin Soğuş (yeşillik veya havuç) Kuşburnu çayı	Terbiyeli tavuk çorba Yumurta İspanak Kıymalı börek Çilek	Sütlaç
<b>CUMA</b>	Peynirli omlet Yeşil zeytin Soğuş sebze (domates, salatalık, biber) Açık çay	Tarhana çorbası Et sote Zeytinyağlı pırasa Elma	Limonlu kek Süt	Bayaz peynir Tahin-Pekmez Soğuş sebze (domates, salatalık, biber) Aya çayı	Brokoli çorba Hünkar beğendi Sade bulgur pilavı Vişne	Mini ispanaklı börek Ayrar	Sebzeli omlet Örgüt Peynir Soğuş (domates, salatalık, biber) Boğurtlen çayı	Diğün çorba Etili mercimek Gökçeşu pilav Yoğurtlu semizotu salatası	Süt Muz	Peynirli omlet Kuru kaysı-Fındık içi Soğuş (domates, salatalık, biber) Süt	Domates çorba Sebzeli köfte Cevizli erişte Deniz börülçesi salatası	Un kurabiyesi Ihlamur

**Tablo 3.9. Tam zamanlı okullar için güz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğeleri miktarları**

Enerji ve Besin Öğeleri	GÜZ	BAHAR
Enerji (kkal)	1605	1706.5
Karbonhidrat (g)	181.5	182.3
Karbonhidrat (%kkal)	46.3	43.6
Yağ (%kkal)	37.5	40.7
Protein (g)	63.1	65.8
Protein (%kkal)	16.3	15.8
Linoleik asit (%kkal)	17.5	19.6
Alfa linolenik asit (%kkal)	0.9	1.0
Posa (g)	18.5	17.5
Kalsiyum(mg)	696.4	680.9
Demir (mg)	9.3	9.5
Magnezyum (mg)	235.9	238.5
Fosfor (mg)	1029	1011.3
Potasyum (g)	2.3	2.2
Çinko (mg)	9.6	9.4
Bakır (mg)	1.3	1.2
A vitamini (mcg)	1037.5	1060.4
D vitamini (mcg)	1.4	2.1
E vitamini (mg)	23.4	24.0
K vitamini (mcg)	113.9	131.6
C vitamini (mg)	98.5	126.2
Tiamin (mg)	0.8	0.8
Riboflavin (mg)	1.1	1.2
B6 vitamini (mg)	1.1	1.2
B12 vitamini (mcg)	5.4	5.8
Folat (mcg)	250.8	290.0
Niasin (mg/1000 kkal)	6.5	11.6
Eklene şeker (%kkal)	4.0	5.8

**Tablo 3.10.** Yarı zamanlı okullar için güz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğeleri miktarları

Enerji ve Besin Öğeleri	GÜZ	BAHAR
Enerji (kkal)	939	1020.2
Karbonhidrat (g)	106.3	103.0
Karbonhidrat (%kkal)	46.2	41.1
Yağ (%kkal)	38.5	41.5
Protein (g)	40.1	43.4
Protein (%kkal)	17.5	17.5
Linoleik asit (%kkal)	11.3	14.1
Alfa linolenik asit (%kkal)	0.5	0.4
Posa (g)	12.4	11.2
Kalsiyum(mg)	292.7	280.1
Demir (mg)	6.1	6.4
Magnezyum (mg)	152.9	154.1
Fosfor (mg)	601.9	588.4
Potasyum (g)	1.5	1.5
Çinko (mg)	6.8	6.7
Bakır (mg)	0.7	0.8
A vitamini (mcg)	465	429.0
D vitamini (mcg)	0.3	0.9
E vitamini (mg)	16.2	18.1
K vitamini (mcg)	71.9	83.7
C vitamini (mg)	74	72.8
Tiamin (mg)	0.5	0.5
Riboflavin (mg)	0.6	0.7
B6 vitamini (mg)	0.8	0.8
B12 vitamini (mcg)	3.9	4.4
Folat (mcg)	155.3	178.4
Niasin (mg/1000 kkal)	9.1	9.8
Eklenen şeker (%kkal)	2.9	1.6

**Tablo 3.11. Tam zamanlı okullar için güz dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%)**

Enerji ve Besin Öğeleri (%)	6-10 yaş		11-14 yaş		15-17 yaş	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Enerji (kcal)	66.9-86.0	75.2-100.3	100.3-120.4	120.4-133.8	86.0-92.6	109.4-120.4
Karbonhidrat (g)	104.7	104.7	209.4	209.4	209.4	209.4
Karbonhidrat (%kcal)	57.9-77.1	57.9-77.1	115.8-154.3	115.8-154.3	115.8-154.3	115.8-154.3
Yağ (%kcal)	80.4-140.6	80.4-140.6	160.7-281.3	160.7-281.3	160.7-281.3	160.7-281.3
Protein (g)	166.6-260.0	163.2-262.9	210.3-300.5	217.6-291.2	169.9-190.1	204.4-210.8
Protein (%kcal)	61.2-244.5	61.2-244.5	122.3-271.7	122.3-271.7	122.3-271.7	122.3-244.5
Linoleik asit (%kcal)	183.8	183.8	367.5	367.5	367.5	367.5
Alfa linolenik asit (% kkal)	75.0	75.0	150.0	150.0	150.0	150.0
Posa (g)	86.7-99.1	73.0-86.7	146.1	132.2-146.1	132.2	111.0-132.2
Kalsiyum (mg)	65.3	65.3	90.8	90.8	90.8	90.8
Demir (mg)	63.0-99.6	63.4-99.6	126.8	107.3-126.8	126.8	107.3
Magnezyum (mg)	59.0-76.9	70.8-76.9	118.0	141.5	118.0	141.5
Fosfor (mg)	175.4	175.4	241.2	241.2	241.2	241.2
Potasyum (g)	76.6-92.0	76.6-92.0	73.5-76.6	73.5-76.6	73.5	73.5
Çinko (mg)	97.3-130.9	97.3-130.9	134.6	134.6	101.4	121.0
Bakır (mg)	75.0-97.5	88.6-97.5	150.0	177.3	150.0	177.3
A vitamini (mcg)	194.5-259.4	194.5-259.4	259.4	259.4	207.5	239.4
D vitamini (mcg)	7.0	7.0	14.0	14.0	14.0	14.0
E vitamini (mg)	135.0-195.0	135.0-195.0	270.0	319.1	270.0	319.1
K vitamini (mcg)	142.4-155.3	142.4-155.3	227.8-284.8	227.8-284.8	227.8	227.8
C vitamini (mg)	164.0-246.3	164.0-246.3	211.1	211.1	147.8	164.2
Tiamin (mg)	66.7-100.0	66.7-100.0	100.0-133.3	120.0-133.3	100.0	120.0
Riboflavin (mg)	91.6-137.5	91.6-137.5	126.9-183.3	165.0-183.3	126.9	165.0
B6 vitamini (mg)	82.5-137.5	82.5-137.5	126.9-165.0	137.5-165.0	126.9	137.5
B12 vitamini (mcg)	162.0-270.0	162.0-270.0	231.3	231.3	202.5	202.5
Folat (mcg)	94.1-134.4	94.1-134.4	139.3	139.3	114.0	114.0
Niasin (mg/1000 kkal)	72.6	72.6	145.5	145.5	145.5	145.5

\*TE: Toplam Enerji

\*Bu hesaplamalar için BeBİS programı kullanılmıştır.

\*50 g ekmeğe hesaplamalara dahil edilmiştir.

\*Gereksinim değerleri için Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015) referans alınmıştır.

\*Gereksinim karşılama yüzleri, günlük gereksinim değerlerinin 2/3'ü alınarak hesaplanmıştır.



**Tablo 3.12.** Yarı zamanlı okullar için güz dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%)

Enerji ve Besin Öğeleri (%)	6-10 yaş		11-14 yaş		15-17 yaş	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Enerji (kcal)	65.2-83.8	73.3-97.8	97.8-117.3	117.3-130.4	83.8-90.2	106.7-117.3
Karbonhidrat (g)	102.2	102.2	204.4	204.4	204.4	204.4
Karbonhidrat (%kcal)	96.3-128.3	96.3-128.3	192.5-256.7	192.5-256.7	192.5-256.7	192.5-256.7
Yağ (%kcal)	137.5-240.6	137.5-240.6	275.0-481.3	275.0-481.3	275.0-481.3	275.0-481.3
Protein (g)	176.5-275.4	172.8-278.4	222.7-318.2	230.4-308.4	179.9-201.3	216.5-223.2
Protein (%kcal)	109.4-437.5	109.4-437.5	218.8-486.1	218.8-486.1	218.8-486.1	218.8-486.1
Linoleik asit (%kcal)	337.5	337.5	675.0	675.0	675.0	675.0
Alfa linolenik asit (%kcal)	125.0	125.0	250.0	250.0	250.0	250.0
Posa (g)	96.8-110.7	81.5-96.8	163.1	147.6-163.1	147.6	124.0-147.6
Kalsiyum (mg)	45.7	45.7	63.6	63.6	63.6	63.6
Demir (mg)	69.3-108.9	69.3-108.9	138.6	117.3-138.6	138.6	117.3
Magnezyum (mg)	63.7-83.0	76.4-83.0	127.4	152.9	127.4	152.9
Fosfor (mg)	170.9	170.9	235.1	235.1	235.1	235.1
Potasyum (g)	83.3-98.7	83.3-98.7	79.8-83.3	79.8-83.3	79.8	79.8
Çinko (mg)	114.8-154.5	114.8-154.5	158.8	158.8	119.7	142.8
Bakır (mg)	67.3-87.5	79.5-87.5	134.6	159.0	134.6	159.0
A vitamini (mcg)	145.3-193.7	145.3-193.7	193.8	193.8	155.0	178.8
D vitamini (mcg)	2.5	2.5	5.0	5.0	5.0	5.0
E vitamini (mg)	155.7-225.0	184.0-225.0	311.5	368.1	311.5	368.1
K vitamini (mcg)	149.7-163.4	149.7-163.4	239.6-299.5	239.6-299.5	239.6	239.6
C vitamini (mg)	205.5-308.3	205.5-308.3	264.2	264.2	185.0	205.5
Tiamin (mg)	69.4-104.1	69.4-104.1	104.1-138.8	125.0-138.8	104.1	125.0
Riboflavin (mg)	83.3-125.0	83.3-125.0	115.3-166.6	150.0-166.6	115.3	150.0
B6 vitamini (mg)	100.0-166.6	100.0-166.6	153.8-200.0	166.6-200.0	153.8	166.6
B12 vitamini (mcg)	195.0-325.0	195.0-325.0	278.5	278.5	243.7	243.7
Folat (mcg)	97.0-138.6	97.0-138.6	143.7	143.7	117.6	117.6
Niasin (mg/1000 kkal)	168.8	168.8	337.7	337.7	337.8	337.7

\*TE: Toplam Enerji

\*Bu hesaplamalar için BeBİS programı kullanılmıştır.

\*50 g ekmek hesaplamalara dahil edilmiştir.

\*Gereksinim değerleri için Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015) referans alınmıştır.

\*Gereksinim karşılama yüzleri, günlük gereksinim değerlerinin 2/5'i alınarak hesaplanmıştır.

**Tablo 3.13. Tam zamanlı okullar için bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%)**

Enerji ve Besin Öğeleri (%)	6-10 yaş		11-14 yaş		15-17 yaş	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Enerji (kcal)	71.1-91.4	80-106.7	106.7-128	128-142.2	91.4-98.5	116.4- 128
Karbonhidrat (g)	105.2	105.2	210.4	210.4	210.4	210.4
Karbonhidrat (%kcal)	54.4-72.6	54.4-72.6	108.9-145.2	108.9-145.2	108.9-145.2	108.9-145.2
Yağ (%kcal)	87.1-152.4	87.1-152.4	174.2-304.9	174.2-304.9	174.2-304.9	174.2-304.9
Protein (g)	173.6-270.9	170.1-274	219.2-313.1	226.7-303.5	177.1-198.1	213-219.7
Protein (%kcal)	59.3-237	59.3-237	118.5-263.3	118.5-263.3	118.5-263.3	118.5-237
Linoleik asit (%kcal)	386.3	386.3	393.8	393.8	393.8	393.8
Alfa linolenik asit (%kcal)	150.0	144.0	150.0	150.0	150.0	150.0
Posa (g)	82.1-93.9	69.2-82.1	138.3	125.1-138.3	125.1	105.1-125.1
Kalsiyum (mg)	63.8	63.8	88.8	88.8	88.8	88.8
Demir (mg)	64.7-101.7	64.7-101.7	129.5	109.6-129.5	129.5	109.6
Magnezyum (mg)	59.6-77.8	71.6-77.8	119.3	143.1	119.3	143.1
Fosfor (mg)	172.4	172.4	237	237	237	237.0
Potasyum (g)	73.3-88.0	73.3-88.0	70.3-73.3	70.3-73.3	70.3	70.3
Çinko (mg)	94.9-127.7	94.9-127.7	131.3	131.3	99	118.1
Bakır (mg)	71.4-92.8	84.4-92.8	142.8	168.8	142.8	168.8
A vitamini (mcg)	198.8-265.1	198.8-265.1	265.1	265.1	212.1	244.7
D vitamini (mcg)	10.4	10.3-10.4	20.7	20.7	20.7	20.7
E vitamini (mg)	138.5-200.1	163.7-200.1	277	327.4	277	327.4
K vitamini (mcg)	164.6-179.5	164.5-179.5	263.3-329.1	263.3-329.1	263.3	263.3
C vitamini (mg)	210.4	210.4-315.6	270.5	270.5	189.3	210.4
Tiamin (mg)	67.5-101.3	67.5-101.3	101.3-135.0	121.5-135	101.3	121.5
Riboflavin (mg)	104-155.9	104.0-155.9	143.9-207.9	187.1-207.9	143.9	187.1
B6 vitamini (mg)	87.6-146.1	87.6-146.1	134.8-175.3	146.1-175.3	134.8	146.1
B12 vitamini (mcg)	174.1-290.2	174.1-290.2	248.8	248.8	217.7	217.7
Folat (mcg)	108.8-155.4	108.8-155.4	161.1	161.1	131.8	131.8
Niasin (mg/1000 kkal)	107.4	107.4	214.7	214.7	214.7	214.7

\*TE: Toplam Enerji

\*Bu hesaplamalar için BeBİS programı kullanılmıştır.

\*50 g ekmeğe hesaplamalara dahil edilmiştir.

\*Gereksinim değerleri için Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015) referans alınmıştır.

\*Gereksinim karşılama yüzleri, günlük gereksinim değerlerinin 2/3'ü alınarak hesaplanmıştır.

**Tablo 3.14. Yarı zamanlı okullar için bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%)**

Enerji ve Besin Öğeleri (%)	6-10 yaş		11-14 yaş		15-17 yaş	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Enerji (kcal)	70.8-91.1	79.7-106.3	106.3-127.5	127.5	91.1-98.1	115.9-127.5
Karbonhidrat (g)	99	99	198	198	198	198
Karbonhidrat (%kcal)	85.5-114	85.5-114	171-228.1	171-228.1	171-228.1	171-228.1
Yağ (%kcal)	148-259.1	148-259.1	296.1-518.1	296.1-518.1	296.1	296.1-518.1
Protein (g)	190.9-297.9	187-301.2	241-344.3	249.3-333.7	194.7-217.8	234.2-241.5
Protein (%kcal)	109.1-436.3	109.1-436.3	218.1-484.7	218.1-484.7	218.1-484.7	218.1-436.3
Linoleik asit (%kcal)	775.0	775.0	775.0	775.0	775.0	775.0
Alfa linolenik asit (%kcal)	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0	200.0
Posa (g)	87.1-99.6	73.4-87.1	146.8	132.8-146.8	132.8	111.5-132.8
Kalsiyum (mg)	43.8	43.8	60.9	60.9	60.9	60.9
Demir (mg)	73.2-115	73.2-115	146.4	123.9-146.4	146.4	123.9
Magnezyum (mg)	64.2-83.7	77.0-83.7	128.4	154.1	128.4	154.1
Fosfor (mg)	167.2	167.2	229.9	229.9	229.9	229.9
Potasyum (g)	83.3-98.7	83.3-98.7	79.8-83.3	79.8-83.3	79.8	79.8
Çinko (mg)	113.6-152.9	113.6-152.9	157.2	157.2	118.4	141.3
Bakır (mg)	73.3-95.3	86.6-95.3	146.6	173.3	146.6	173.3
A vitamini (mcg)	134.1-178.7	134.1-178.7	178.7	178.7	143	165.0
D vitamini (mcg)	7.1	7.1	14.3	14.3	14.3	14.3
E vitamini (mg)	173.8-251.1	205.4-251.1	347.7	410.9	347.7	410.9
K vitamini (mcg)	174.4-190.3	174.4	279.1-348.8	279.1-348.8	279.1	279.1
C vitamini (mg)	202.1-303.1	202.1-303.1	259.8	259.8	181.9	202.1
Tiamin (mg)	72.8-109.3	72.8-109.3	109.3-145.7	131.1-145.7	109.3	131.1
Riboflavin (mg)	94.9-142.3	94.9-142.3	131.3-189.7	170.8	131.3	170.8
B6 vitamini (mg)	104.7-174.5	104.7-174.5	161.1-209.4	174.5-209.4	161.1	174.5
B12 vitamini (mcg)	219.6-366	219.6-366	313.8	313.8	274.5	274.5
Folat (mcg)	111.5-159.3	111.5-159.3	165.2	165.2	135.2	135.2
Niasin (mg/1000 kkal)	182.5	182.5	365.1	365.1	365.1	365.1

\*TE: Toplam Enerji

\*Bu hesaplamalar için BeBİS programı kullanılmıştır.

\*50 g ekmekek hesaplamalara dahil edilmiştir.

\*Gereksinim değerleri için Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015) referans alınmıştır.

\*Gereksinim karşılama yüzleri, günlük gereksinim değerlerinin 2/5'i alınarak hesaplanmıştır.

**Tablo 3.15. Güz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği besin/besin gruplarının günlük önerilen değerlere göre karşılama oranları**

Besin grupları/Öğünler	Öğle yemeği	Öğle yemeği karşılama yüzdesi min.-max.(%)	Kahvaltı, Öğle yemeği, İkinci öğünü	Kahvaltı, Öğle yemeği, İkinci öğünü karşılama yüzdesi min.-max.(%)
<b>Süt, yoğurt, peynir grubu</b>				
Toplam porsiyon/gün	0.45	37.5-45	1.33	66.5-133
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemişler grubu</b>				
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/gün)	0.92	115-153.3	1.4	105-233.3
Balık (toplam porsiyon/hafta)	0.5	62.5-83.3	0.5	37.5-83.3
Yumurta (toplam porsiyon/hafta)	0.25	20.8-25	2.65	132.5-265
Kurubaklagiller (toplam porsiyon/gün)	0.3	150-300	0.3	90-300
Yağlı tohumlular, sert kabuklu yemişler (toplam porsiyon/gün)	0.05	25	0.35	105-175
<b>Ekmek ve tahıllar grubu</b>				
Toplam porsiyon/gün	1.9	67.8-158.3	3.5	75-291.6
<b>Meyveler grubu</b>				
Toplam porsiyon/gün	0.25	20.8-31.25	1.14	57-142.5
<b>Sebzeler grubu</b>				
Toplam porsiyon/gün	0.92	57.5-115	1.92	72-240
Yeşil yapraklı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	1.25	78.1-312.5	2.15	80.6-537.5
Diğer yeşil sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	0.75	46.8-62.5	3	0.01-250
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	1.1	30.5-68.75	2.85	47.5-178.1
Beyaz sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	0.9	75	0.9	45-75
Niştastalı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	0.6	25-75	0.7	17.5-87.5
Sıvı yağ (g/gün)	26.4		30.8	
<b>İsteğe bağlı tüketilebilecek besinlere ayrılan pay</b>				
Standart miktara göre katları/gün	0.9		1.95	
Şeker (toplam porsiyon /gün) 20 g	0.8		1.5	
Bal (toplam porsiyon /gün)	-		0.1	
Reçel (toplam porsiyon /gün)	-		0.1	
Tahin pekmez (toplam porsiyon /gün)	-		0.1	
Tahin helvası (toplam porsiyon /gün)	0.1		0.1	
Tereyağı (toplam porsiyon /gün)	-		0.05	

\*Tablodaki karşılama yüzdeleri Tablo 2'de belirtilen değerler üzerinden öğle yemeği için 2/5, kahvaltı, öğle ve ikinci ara öğünü için 1/3'ü üzerinden alınarak hesaplanmıştır.

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

British Columbia Ministry of Health, School Meal and School Nutrition Handbook, <https://healthyschoolsbc.ca/program/resources/87/en/79172/School-Meal-and-School-Nutrition-Program-Handbook.pdf>, Erişim tarihi 27.09.2018

Türkiye Beslenme Rehberleri-2015 (TÜBER-2015), Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No 1031, Ankara, 2016.

Pansiyonlu Okullar İçin Beslenme Hizmetleri Rehberi, Ankara, 2016.

Milli Eğitim Bakanlığı, Milli ve Teknik 10.03.2016 tarihli ve Okul Kantinlerinde Satılacak Gıdalar ve Eğitim Kurumlarındaki Gıda İşletmelerinin Hijyen Yönünden Denetlenmesi Konulu Genelge, Sayı: 90757378-10.06.-E.2852893, <http://okulsagligi.meb.gov.tr/index.php?Git=Duyurular&sayfa=DuyuruOku&id=8>, Erişim Tarihi: 01.10.2018

Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen El Kitabı, Ankara, 2016 Erişim Tarihi: 26.09.2018

Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No.915, Ankara 2013

Karağaoğlu N. Okul Çocuklarının Beslenmesi, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme Ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı Beslenme Bilgi Serisi, Ankara, Şubat 2008.

USA, Department of Agriculture. Nutrition Standards in the National School Lunch and School Breakfast Programs Part II, 77: 17, 2012.

Baysal A. Kahvaltı ve Okul Başarısı. Beslenme ve Diyet Dergisi 1999; 28:1-3.

Merdol-Kutluay T. Kahvaltının Önemi ve Kahvaltı Örüntümüz. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı; 2001. Yayın No: 28, Yayına Hazırlayan: Kamil Toygar, Takav Matbaası, Ankara.

Gezmen-Karadağ M., Yildiran H., Köksal E., Ertaş Öztürk Y., School Teachers' Awareness about National Obesity Prevention Programs in Turkey, Ecology of Food and Nutrition, 58:5, 470-480, DOI: 10.1080/03670244.2019.1617706, 2019.

# BÖLÜM 4



## İŞYERLERİNDE MENÜ PLANLAMA

### YAZARLAR

Doç. Dr. Aydan ERCAN, Trakya Üniversitesi

Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU, Ankara Üniversitesi

Prof. Dr. Fatma Nişancı KILINÇ, Kırıkkale Üniversitesi

Ar. Gör. Bengü GÜZEL, Hacettepe Üniversitesi

Dyt. Ayşegül GÜL, Ankara Bilkent Şehir Hastanesi

Uzm. Dyt. Ayşe Figen KISMET, Hacettepe Üniversitesi, SKS Daire Başkanlığı

Uzm. Dyt. Sevil Ayşe KURNAZ, Hacettepe Üniversitesi, SKS Daire Başkanlığı

Dyt. Meral ÇARKÇI, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## 4.1. GİRİŞ

Sağlıklı beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlıklı bir şekilde uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır. Bu öğelerin herhangi birinin alınmadığı veya gereğinden az ya da çok alındığı durumlarda, büyüme ve gelişmenin engellendiği sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Dengesiz beslenme ve hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, osteoporoz gibi pek çok hastalığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır.

Sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesinde ve yaşam kalitesinin artırılmasında sağlıklı yaşam biçimi önemli rol oynamaktadır. Doğru beslenme ve düzenli fiziksel aktivite fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlığın da iyileşmesini sağlamaktadır.

Günümüzde büyük hız kazanmış olan teknolojik gelişmeler kentleşme, çalışan sayısındaki artışa paralel olarak ev dışında yemek yeme ihtiyacı ve bu ihtiyacı karşılamak için iş yeri, okul vb. yerlerde toplu beslenme hizmetlerinin verilmesi zorunluluk haline gelmiştir. Birçok yetişkinin günlerinin çoğunu geçirdiği iş yerinde sağlıklı değişiklikler yapmak, insanların daha sağlıklı olmalarına yardımcı olmak için önemli bir yoldur. 2010 yılında yapılan bir çalışma, iş yerinde sunulan ve satılan yiyecek ve içecek türlerinin iyileştirilmesinin çalışanların yeme davranışlarını olumlu yönde etkilediğini ve vücut ağırlığının kontrolüne ağırlık kaybı yönünden yarar sağladığını göstermiştir.

## 4.2. ÇALIŞANLARDA ENERJİ VE BESİN ÖGESİ GEREKSİNİMLERİ

Besinler, günlük beslenme örüntüsünde yer alan yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki veya hayvan dokularıdır. Besinler “besin ögesi” denilen yapı taşlarından oluşur. Besinlerin yapısında bulunan besin öğeleri kendi içinde iki büyük gruba ayrılır. Günlük diyetle fazla miktarda alınanlara “makro besin öğeleri”, az miktarda gereksinim duyulan ve alınanlara “mikro besin öğeleri” denilir.

**Enerji:** Vücutta organların çalışabilmesi ve normal vücut sıcaklığının sürdürülebilmesi için vücuda enerji sağlayan besin öğelerine ihtiyaç vardır. Makro besin öğeleri olarak adlandırılan karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerden, karbonhidratların 1 gramı 4 kkal, yağların 1 gramı 9 kkal ve proteinlerin 1 g’ı 4 kkal enerji sağlar. Proteinler daha çok vücutta yapıtaşlarını oluşturmak için kullanılır ve gerekmedikçe enerji amacıyla vücutta kullanılmaz.

**Proteinler:** Yetişkin insan vücudunun ortalama % 16’sı proteinden oluşmaktadır. Vücutta proteinler önemli görevlere sahip hücrelerde hücre



bileşenleri şeklinde bulunur. Proteinler sindirim kanalında yapı taşları olan amino asitlere parçalanarak kana geçer ve karaciğere taşınır. Karaciğerde amino asitlerden vücut doku proteinleri üretilir. Proteinler hücrelerin temel yapısını oluşturur. Hücreler birleşerek vücut dokularını ve organları oluşturur. Hücrelerin yenilenmesi için de proteinler elzemdir. Proteinler, büyüme ve gelişme, bağışıklık sistemi, vücut çalışmasını düzenleyen enzimler ve bazı hormonlar için temel yapı taşlarıdır.

**Yağlar:** Yetişkin insan vücudunun ortalama % 18'i yağdır. Vücut yağı, insanın başlıca enerji deposudur. Enerji yeterli alınmadığında vücut bu depoyu kullanır. Enerji harcamasının, enerji alımından az olduğu durumlarda yağlar vücutta depolanır ve yağ oranı artar. Enerji harcamasının enerji alımından fazla olduğu durumlarda ise vücutta yağlar yakılır ve yağ oranı azalır. Yağlar, en çok enerji veren besin ögesidir. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağlarla alınabilmektedir. Deri altı yağ dokusu vücut ısısının hızlı kaybını önler. Yağlar, bazı hormonların ve hormon benzeri ögelerin yapımı için de gereklidir.

**Karbonhidratlar:** Yetişkin bir insanın vücudundaki toplam karbonhidrat miktarı %1'in altındadır. Vücutta kullanılan günlük enerjinin çoğu karbonhidratlardan sağlanır. Karbonhidratlar, özellikle kas ve karaciğerde az miktarlarda glikojen olarak depolanır ve gerektiğinde bu depodan glikoz olarak kana salınır. Depo şeklinde bulunan glikojen kan glukozunun belirli bir düzeyde tutulması için gereklidir.

**Mineraller:** Mineraller yetişkin insan vücudunun ortalama %6'sını oluşturmaktadır. Minerallerin büyük bir bölümü, özellikle kalsiyum ve fosfor, iskelet ve dişlerin yapıtaşını oluşturur. Sodyum ve potasyum gibi mineraller vücut sıvı-elektrolit dengesinin sağlanması için gereklidir. Demir minerali, vücutta besin ögelerinden enerji oluşumu için kullanılan oksijenin dokulara taşınmasını sağlar. Mineraller enzimlerin bileşiminde yer alırlar ve vücudun savunma sisteminde kullanılırlar.

**Vitaminler:** İnsan vücudunda oldukça az miktarlarda bulunmalarına karşın vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. Bunların bir bölümü (B grubu), enerji oluşumu ile ilgili metabolik ve biyokimyasal olayların düzenlenmesinde görev alır. D vitamini; kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin vücutta kullanılabilmesi için gereklidir. Antioksidan vitaminler (A, C ve E vitaminleri) vücutta hücrelerin hasar görmesini engelleyerek hücre devamlılığını sağlar ve zararlı maddelerin uzaklaştırılmasında görev alır.

Yetişkinler için ( 19-64 ) yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerine ( hafif aktivite) göre enerji ve besin ögesi hedefleri Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1. Yetişkinler için ( 19-64 ) yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerine (hafif aktivite) göre enerji ve besin ögesi alım hedefleri**

Enerji ve Besin Ögeleri	KADIN				ERKEK		
	19-24	25-39	40-50	51-64	19-24	25-50	51-64
<b>Yaşlar (Yıl)</b>							
<b>Hafif Aktivite Düzeyi</b>							
Yaşa ve Aktiviteye uygun Enerji Değeri kkal	1800	1800	1600	1600	2200	2200	2000
Karbonhidrat (g/gün)	130	130	130	130	130	130	130
Karbonhidrat (% kkal)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Yağ (% kkal)	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
Protein kalitesi, DIAAS	100	100	100	100	100	100	100
Protein (g/gün)	55.2	55.2	55.2	66.3	63	63	65
Protein (% kkal)	14-20	14-20	14-20	14-20	10-20	10-20	10-20
Linoleik asit (% kkal)	4	4	4	4	4	4	4
Alfa Linolenik asit (% kkal)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Doymuş yağ asitleri (% kkal)							
Lif (g/gün)	25	25	25	25	25	25	25
Kalsiyum (mg/gün)	1000	1000	1000	950	1000	1000	950
Demir (mg/gün)	11	11	11	11	11	11	11
Magnezyum (mg/gün)	300	300	300	300	350	350	350
Fosfor (mg/gün)	550	550	550	550	550	550	550
Potasyum (g/gün)	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7
Sodyum (mg/gün)	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300
Çinko (mg/gün)	7.5	7.5	7.5	7.5	9.4	9.4	9.4
Bakır (mg/gün)	1.3	1.4	1.5	1.6	1.6	1.7	1.8
A vitamini (mcg RE/gün)	650	650	650	650	750	750	750
D vitamini (mcg)	15	15	15	15	15	15	15
E vitamini (mg/gün)	11	11	11	11	13	13	13
K vitamini (mcg/gün)	90	90	90	90	120	120	120
C vitamini (mg/gün)	95	95	95	95	110	110	110
Tiamin (mg/gün)	1.1	1.1	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2
Riboflavin (mg/gün)	1.1	1.1	1.1	1.1	1.3	1.3	1.3
B <sub>6</sub> vitamini (mg/gün)	1.3	1.3	1.3	1.5	1.3	1.3	1.3
B <sub>12</sub> vitamini (mcg/gün)	4	4	4	4	4	4	4
Folat (mcg/gün)	330	330	330	330	330	330	330
Niasin (mg/1000 kkal)	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7
Su (mL/gün)	2000	2000	2000	2000	2500	2500	2500
Şeker (g/gün)	<45	<45	<40-45	<40-45	<55-65	<55-60	<50-55

#### 4.2.1. Besin Gruplarına Yönelik Alım Önerileri

Sağlıklı beslenme için besin çeşitliliğinin sağlanması ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir. Besinler içerdikleri besin öğelerine göre beş grupta toplanmaktadır.

##### Süt ve Ürünleri

Süt ve süt grubu besinler çeşitli memeli hayvanlardan (inek, koyun, keçi, manda) sağlanan süt ile yoğurt, peynir, kefir, dondurma vb. sütlü tatlılar ve süt tozu gibi süttten elde edilen ürünlerdir.

Süt ve ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B grubu vitaminleri olmak üzere birçok besin ögesi için önemli bir kaynaktır. Süt ve ürünleri grubunda yer alan yiyeceklerin kalsiyum içeriğinin yüksek olması nedeniyle yetişkinlerde kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, tip 2 diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada ve vücut ağırlığının yönetiminde etkilidir.

Ülkemizde süt ve ürünleri tüketimi 2010 yılında yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasına (TBSA) göre tüm yaş ve cinsiyetteki bireyler için günlük alınması önerilen miktarların altındadır. Yetişkin bireylerin her gün 3 porsiyon süt ve ürünleri tüketmesi gerekmektedir. Bir orta boy kupa süt 240 mL veya yoğurt 200-240 mL ya da iki kibrit kutusu büyüklüğünde (ortalama 40-60 g) peynir bir porsiyondur.

##### Et ve Ürünleri, Yumurta ve Kurubaklagiller ile Sert Kabuklu Yemişler/ Yağlı Tohumlar

Bu grupta; et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kurubaklagiller ile sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar yer alır. Sert kabuklu yemişlerin/yağlı tohumların diğer yiyeceklere göre yağ içeriklerinin yüksek olması nedeniyle tüketim miktarlarına dikkat etmek gerekir.

Kırmızı et ve tavuk eti, balık, yumurta kaliteli protein kaynaklarıdır. Sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar ve kurubaklagiller protein kaynağı olmalarının yanı sıra, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ve A vitamini bakımından da zengindir. Kurubaklagiller aynı zamanda iyi bir posa (lif) kaynağıdır. Kurubaklagil ve yağlı tohumların içerdiği protein bitkisel protein olup, biyoyararlılığı hayvanal kaynaklı olanlara göre daha düşüktür.

Bu gruptaki besinlerin büyüme ve gelişmede önemli rolleri vardır. Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevi, kan yapımı, sinir sistemi, sindirim

sistemi ve deri sağlığında görevi olan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur. Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında en etkili besin grubudur.

Et-yumurta- kurubaklagiller- sert kabuklu yemiş/yağlı tohum grubundan yetişkin bireyler günde 2.5- 3 porsiyon tüketmelidir. Pişmiş kırmızı et ve tavuğun 80 g (3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar), pişmiş balığın 150 g, pişmiş kurubaklagillerin 130 g (8-10 yemek kaşığı), fındık ve cevizin 30 g'ı bir porsiyondur. Bir adet yumurta 1/2 porsiyondur.

### **Taze Sebze ve Meyveler**

Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubuna dahildir. Bileşimlerinin büyük bir kısmı sudur. Bu nedenle sebze ve meyvelerin enerji, yağ ve protein içerikleri düşüktür. Ancak mineral ve vitamin içeriği yüksektir. Özellikle folat (folik asit), A vitaminin öncüsü olan beta-karoten, E, C, B<sub>2</sub> vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir.

Bu yiyecek grubunun; büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı, deri ve göz sağlığı, diş ve diş eti sağlığı, kan yapımı, hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkin bir rolü vardır. Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp- damar hastalıkları, hipertansiyon, inme, kolon ve meme gibi bazı kanser türleri) oluşma riskini de azaltır. Bunun yanı sıra doygunluk hissi vermeleri ve düşük enerji içeriği nedeni ile de çocuk ve yetişkinlerde sağlıklı ağırlığın korunmasında, sürdürülmesinde ve fazla vücut ağırlığı kazanımının engellenmesinde önemli rolleri vardır. Ayrıca bağırsak çalışmasının düzenlenmesine yardımcı olur.

Günde en az 5 porsiyon (en az 400 g/gün) sebze ve meyve tüketilmesi, bunlardan en az 2.5-3 porsiyonunun sebze, 2-3 porsiyonunun meyve olması önerilmektedir. Alınan bu sebze ve meyvelerin en az 2 porsiyonunun yeşil yapraklı sebze (ıspanak, brokoli gibi), meyvelerde ise portakal, limon gibi turunçgiller olması tavsiye edilmektedir.

### **Ekmek ve Tahıllar**

Tahıl grubu; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Ülkemizde insan beslenmesinde tahılların önemli bir yeri vardır. Buğdaydan yapılan bulgur ülkemizde çok sık kullanılır. Bulgur işleme esnasından besin değeri kaybına uğramadığı için pirinç yerine tercih edilmelidir. Tahıllardan elde edilen nişasta, saf karbonhidrat kaynağı olup vitaminler, mineraller ve proteinden fakirdir. Beyaz undan yapılan makarna, şehriye ve eriştenin vitamin mineral değerleri düşüktür.

Ülkemizde en fazla tüketilen tahıl ürünü ekmektir. Mayalı ekmeklerdeki bazı minerallerin (çinko, bakır, demir gibi) emilimlerinin daha kolay olması nedeniyle besin değerleri daha yüksektir. Bundan dolayı mayasız yufka, bazlama gibi ekmek türlerinin tüketiminden kaçınılmalıdır. Ekmeklerin tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanları tercih edilmelidir.

Tahıl ve tahıl ürünleri karbonhidrat içeriklerinin yüksek olması nedeniyle insan vücudunun temel enerji kaynağıdır. Sinir, sindirim sistemi ile deri sağlığı ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli görevleri vardır. Tahıllar düşük miktarda protein içerir ve protein kaliteleri düşüktür. Kurubaklagiller veya et, süt, yumurta gibi besinlerle birlikte tüketildiğinde protein kalitesi artırılabilir. Ayrıca bir miktar yağ da içerirler. Tahıl tanelerinin yağı E vitamini ve B<sub>12</sub> dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B<sub>1</sub> vitamini (tiamin) için iyi kaynaktır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde (ruşeym) bulunur. Tam tahıllar rafine tahıllardan daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral içerir.

Tahıllar bireyin vücut ağırlığı, yaşı, cinsiyeti ve fiziksel aktivite durumuna bağlı olarak günde 3-7 porsiyon tüketilmelidir. Önerilen bu miktarın en az yarısı tam tahıl olmalıdır.

18-69 yaş grubu bireylerin günlük besin grupları gereksinimleri Tablo 4.2'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2. 19-64 yaş grubu bireylerin besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları**

Besin grupları/Beslenme örüntülerinin enerji değerleri (kkal) <sup>1</sup>	1600	1800	2000	2200
<b>Süt, yoğurt, peynir grubu<sup>2</sup></b>				
Toplam porsiyon/gün <sup>3</sup>	2 ½	3	3	3
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemişler grubu</b>				
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/gün)	1 ½	1 ½	1 ½	1 ½
Balık (toplam porsiyon/hafta) <sup>4</sup>	2	2	2	2
Yumurta (toplam porsiyon/hafta) <sup>5</sup>	2 ½	2 ½	2 ½	2 ½
Kurubaklagiller (toplam porsiyon/gün)	½	½	½	½
Yağlı tohumlular, sert kabuklu yemişler (toplam porsiyon/gün)	½ - 1	½ - 1	½ - 1	½ - 1
<b>Ekmek ve tahıllar grubu</b>				
Toplam porsiyon/gün	3 ½	4	4 ½	5
<b>Meyveler grubu<sup>6</sup></b>				
Toplam porsiyon/gün	2	2	2 ½	2 ½
<b>Sebzeler grubu<sup>6</sup></b>				
Toplam porsiyon/gün	2 ½	2 ½	3	3 ½
Yeşil yapraklı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	1 ½	2	3	4
Diğer yeşil sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3-4	3-4	3-5	3-5
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	5	5	7	8
Beyaz sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3-4	3-4	3-5	3-6
Niştalı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	3	3	3	3 ½
Sıvı yağ (g/gün)	20	25	30	35
<b>İsteğe bağlı tüketilebilecek besinlere ayrılan pay</b>				
Standart miktara göre (katları/gün)	0-1	0-1	0-2	2-3

<sup>1</sup>Az aktif bireyler için önerilen 1600 kkal-1800 kkal esas alınmıştır.

<sup>2</sup> 1600 kkal harcayan az aktif kadınların süt, yoğurt, peyniri 3 porsiyon tüketmeleri önerilir.

<sup>3</sup> Önerilen porsiyon sayıları kalsiyum için tavsiye edilen günlük yeterli alım miktarını bitkisel kaynaklar hariç tek başına, %70-100'ünü karşılayabilecek miktarlardır.<sup>4</sup>Balık etinin kırmızı et veya tavuk yerine tüketilmesi önerilir. Kırmızı et ve tavuğun aksine yağlı balık türleri tercih edilmelidir.<sup>5</sup> Yetişkinler için haftada 4- 5 adet 2½ porsiyon (4-5 adet) yumurta tüketimi önerilebilir.<sup>6</sup> Meyve ve sebzelerin mevsime göre ekonomik olan çeşitlerine öncelik verilmeli ve rengine göre çeşitlendirme yapılmalıdır. Diğer yeşil sebzeler ve beyaz sebzelerde mevsime göre değişiklik sağlayabilmek için porsiyon aralığı (alt ve üst porsiyon sayısı) verilmiştir. Mevsime göre ulaşılabilir ve/veya ekonomik tercihler olarak diğer yeşil sebzeler yaz mevsiminde üst, kış mevsiminde alt porsiyon sayısından, beyaz sebzeler ise yaz mevsiminde alt, kış mevsiminde üst porsiyon sayısından tüketilebilirler. Diğer sebze gruplarını yaz ve kışın belirtilen porsiyon miktarlarında kendi içinde çeşitlendirmek mümkündür.

### 4.3. ÇALIŞANLAR İÇİN MENÜ PLANLAMADA TEMEL İLKELER

İyi planlanmış bir menü, çalışanların fizyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılamanın yanı sıra, çalışanların sağlığının korunması, geliştirilmesi ve iş performansının artırılmasına önemli destek sağlamaktadır.

**Öğle/Akşam yemeklerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar;**

Set seçimsiz ve sınırlı seçimli menüler planlanırken ve yemekler menüye yerleştirilirken aşağıdaki noktalara dikkat edilmesi gerekir.

- Set-seçimsiz menüler 3 kap olarak planlanıyorsa, 3 yemek grubunun her birinden birer tane seçilerek menü oluşturulur.
- Set-seçimsiz menüler 4 kap olarak planlanıyorsa ilk üç kabı, üç yemek grubundan oluşturulur. Dördüncü kap yemek ise seçilen yemeklere uygun, ikinci veya üçüncü grup yemeklerden seçilir.
- Aynı öğünde yer alan yemeklerde renk, kıvam, şekil, lezzet, tat, görünüm ve besin değeri yönünden çeşitlilik sağlanmalıdır.
- Birbirini izleyen günlerde menü örüntüsü açısından yemekler çeşitlilik göstermeli, sık tekrarlardan kaçınılmalıdır.
- Benzer örüntüdeki menülerin haftanın aynı günlerine gelmemesine dikkat edilmelidir.
- Birinci kap yemekler bütçe ve kuruluşun olanakları dahilinde büyük parça et yemekleri, küçük parça et yemekleri, köfteler, etli kurubaklagil ve etli sebze yemeklerinden seçilir ve birbirini izleyen günlerde dengeli bir şekilde dağıtılır.
- Birinci kap yemeklerden sebze yemeklerinin yanına ikinci kap olarak zeytinyağlı sebze yemekleri, üçüncü kap olarak da salatalar verilmemelidir.
- Etli dolma ve sarmaların yanına ikinci kap olarak pilav verilmemelidir.
- Etli kurubaklagil yemeklerinin yanına ikinci kap olarak pilav verilmelidir.
- Zeytinyağlı sebze yemeklerinin yanına üçüncü kap olarak salata verilmemelidir.
- Çorbaların yanına komposto, hoşaf lar verilmemelidir.

#### 4.3.1. Hafif Aktiviteli Çalışanlara Yönelik Menülerde Enerji ve Besin Ögesi Karşılama Hedefleri

Çalışanlara yönelik planlanacak menülerde günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin 2/5'inin karşılanması hedeflenmelidir. Bu doğrultuda çalışanlar için tek öğün yemek hizmeti verilen kurumlara yönelik planlanan menüler için hedeflenen enerji ve besin öğeleri hedefleri Tablo 4.3'de verilmiştir.

**Tablo 4.3. Yetişkinler için (19-64) yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerine (hafif aktiviteye) göre bir öğünün (2/5) enerji ve besin ögesi alım hedefleri**

Yaşlar (Yıl) Hafif Aktivite Düzeyi	KADIN				ERKEK		
	19-24	25-39	40-50	51-64	19-24	25-50	51-64
Enerji Değeri kkal	720	720	640	640	880	880	800
Karbonhidrat, (g/gün)	52	52	52	52	52	52	52
Karbonhidrat (% kkal)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Yağ (% kkal)	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
Protein kalitesi, DIAAS	40	40	40	40	40	40	40
Protein (g/gün)	22	22	22	27	25	25	26
Protein (% kkal)	14-20	14-20	14-20	14-20	10-20	10-20	10-20
Linoleik asit (% kkal)	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
Alfa Linolenik asit (% kkal)	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2	0.2
Doymuş yağ asitleri (% kkal)	0	0	0	0	0	0	0
Lif (g/gün)	10	10	10	10	10	10	10
Kalsiyum (mg/gün)	400	400	400	380	400	400	380
Demir (mg/gün)	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4	4.4
Magnezyum (mg/gün)	120	120	120	120	140	140	140
Fosfor (mg/gün)	220	220	220	220	220	220	220
Potasyum (g/gün)	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9	1.9
Sodyum (mg /gün)	920	920	920	920	920	920	920
Çinko (mg/gün)	3.0	3.0	3.0	3.0	3.8	3.8	3.8
Bakır (mg/gün)	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7
A vitamini (mcg RE/gün)	260	260	260	260	300	300	300
D vitamini (mcg)	6	6	6	6	6	6	6
E vitamini (mg/gün)	4	4	4	4	5	5	5
K vitamini (mcg/gün)	36	36	36	36	48	48	48
C vitamini (mg/gün)	38	38	38	38	44	44	44
Tiamin (mg/gün)	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5
Riboflavin (mg/gün)	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.5	0.5
B <sub>6</sub> vitamini (mg/gün)	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.5	0.5
B <sub>12</sub> vitamini (mcg/gün)	2	2	2	2	2	2	2
Folat (mcg/gün)	132	132	132	132	132	132	132
Niasin (mg/1000 kkal)	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7
Su (mL/gün)	800	800	800	800	1000	1000	1000
Şeker (g/gün)	<45	<45	<40-45	<40-45	<55-65	<55-60	<50-55



Tablo 4.4'de hafif aktiviteli çalışanlara yönelik verilecek toplu beslenme hizmetleri için önerilen enerji ve besin öğeleri gereksinimlerine karşılık gelen besin grupları/beslenme örüntüleri ve Tablo 4.5'de ise menülerde önerilen yemek sıklıkları sunulmuştur.

**Tablo 4.4. Hafif aktivite düzeyine ( 1800-2200 kkal ) göre çalışanlara yönelik verilecek tek öğündeki besin grupları porsiyon miktarları ( 2/5 )**

Besin Grupları	720 kkal	800 kkal	880 kkal
Süt-yoğurt-peynir	1.2	1.2	1.2
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum, sert kabuklu yemiş</b>			
Et Tavuk Balık Yumurta	0.6	0.6	0.6
Balık (Porsiyon Haftalık)	0.8	0.8	0.8
Yumurta (Porsiyon / Haftalık)	1.0	1.0	1.0
Kurubaklagil sert kabuklu yemiş	0.2	0.2	0.2
Kurubaklagil (Porsiyon / Haftalık)	1.2	1.2	1.2
Sert kabuklu yemiş (Porsiyon / Günlük)	0.2	0.2	0.2
<b>Ekmek ve Tahıl Gurubu (Porsiyon / Günlük)</b>	1.6	1.8	2.0
<b>Meyve Gurubu (Porsiyon / Günlük)</b>	0.8	1.0	1.0
<b>Sebze Grubu (Porsiyon / Günlük)</b>	1.0	1.2	1.4
Yeşil Yapraklı Sebzeler (Porsiyon / Haftalık)	0.8	1.2	1.6
Diğer Yeşil Sebzeler (Porsiyon / Haftalık)	1.2-1.6	1.2-2	1.2-2
Kırmızı, Turuncu, Mavi, Mor Sebzeler (Porsiyon / Haftalık)	2.0	2.8	3.2
Beyaz Sebzeler (Porsiyon / Haftalık)	1.2-1.6	1.2-2	1.2-2.4
Niştastalı Sebzeler (Porsiyon / Haftalık)	1.2	1.2	1.4
Yağ (Gram / Günlük)	10	12	14

**Tablo 4.5. Çalışanların menülerinde yemeklerin aylık (21 gün) verilme sıklığı**

Yemek Ana Grubu	Yemek Grubu	Azami		Asgari	
		Kış	Yaz	Kış	Yaz
Kırmızı et yemekleri	B.Parça et	4	4	2	3
	K. Parça	4	4	2	1
	Köfteler	4	4	3	4
Beyaz et yemekleri	Balık	2	1	1	1
	Tavuk/ hindi	4	4	3	4
Etlı sebze, dolmalar ve sebze garnitürleri		8	8	7	6
Zeytinyağlı sebze		3	4	3	3
Etlı kurubaklagiller		4	2	2	-
Zeytinyağlı kurubaklagiller		2	2	1	1
Çorbalar		6	5	4	5
Pilav ve makarnalar		9	9	9	9
Börekler		4	4	4	3
Salatalar		5	5	4	5
Meyveler		6	6	4	4
Yoğurt		3	3	3	2
Garnitür yoğurt(1/2p)		4	6	2	6
Ayran / cacık		4	4	3	3
Komposto/hoşaf		2	2	2	2
Sütlü tatlılar		3	3	2	2
Diğer tatlılar		2	2	2	2

#### 4.3.2. Menülerde Artırılması ve Azaltılması Önerilen Besin ve Besin Öğeleri

Günümüzde sıklıkla görülen ve gün geçtikçe artış gösteren şişmanlık ve şişmanlığa bağlı kronik hastalıklar ile vitamin ve mineral yetersizliklerinin önlenmesi hem birey hem de toplum için büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi; sağlıklı beslenme ile fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasına dayalıdır.

Sağlıklı yaşam biçimi yaklaşımının kolay anlaşılır olması ve farkındalığının artırılması için “Besin Gruplarına göre Tabak Modeli” geliştirilmiştir. Tabakta; sağlıklı beslenmede en temel yaklaşım olan besin çeşitliliğine dayalı olarak

5 besin grubu (süt ve ürünleri, et ve et ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller ile yağlı tohumlar grubu, taze sebze ve meyve grubu, ekmek ve tahıllar, yağlar) yer almaktadır. Besin grupları, besinlerin içerdikleri enerji ve besin öğelerine göre oluşturulmuştur. Tabakta süt ve ürünleri (yoğurt, ayran, peynir vb.) grubu, et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller (mercimek, kurufasulye, nohut vd.) ile yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem vd.) grubu, taze sebzeler grubu, taze meyveler grubu, ekmek ve tahıllar (bulgur, pirinç, makarna vd.) grubu bulunmaktadır. Hedef her öğünde tabakta yer alan her besin grubundan bir besinin seçilerek tüketilmesidir. Ayrıca günlük beslenmede önerilen su tüketiminin sağlanması, zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır.

### ***Menülerde artırılması önerilen besin öğeleri ve besin grupları***

**Taze sebze ve meyveler:** Taze sebze ve meyveler vitamin, mineral, posa ve birçok fonksiyonel besin bileşeni bakımından zengin bir içeriğe sahip önemli bir besin grubudur. Birçok sebze ve meyve diğer besinlere oranla çok daha düşük enerji içeriğine sahiptir. Taze sebze ve meyvelerin kalp hastalıkları, inme ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu olmasının yanı sıra, özellikle sebzeler düşük enerji içerikleri nedeniyle de vücut ağırlığının düzenlenmesinde önemli role sahiptirler.

**Süt ve süt ürünleri:** Süt, yoğurt, peynir (lor, çökelek) ve süt tozu gibi süttten elde edilen besinlerin yer aldığı bu grup özellikle kaliteli protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B<sub>2</sub> vitamini ve B<sub>12</sub> vitamini olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Bu grupta bulunan besinler yetişkinlerde kardiyovasküler hastalık, bazı kanser türleri ve tip 2 diyabet oluşum riskini azaltmakta ve kan basıncını düşürmeye yardımcı olmaktadır.

**Balık ve deniz ürünleri, diğer omega-3 içeren besinler:** Balıklar, protein içeriği zengin besinler oldukları için et grubu besinler arasında yer alırlar. Genel olarak balıklar, aynı miktardaki kırmızı ve beyaz etlerden daha az enerji içerir. Balık ve deniz ürünlerinin omega-3 (n-3), eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) içerikleri yüksektir. n-3 yağ asitleri; kalp ve damar hastalıkları, romatoid artirit, kanser, astım, Alzheimer vb. birçok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde etkin rol oynamaktadır.

**Posa:** Diyet posası besinlerin sindirilmeyen kısımlarıdır. Posa, tokluk hissinin oluşması ve bağırsakların düzenli bir şekilde çalışmasında etkili rol oynamaktadır. Taze sebze ve meyveler, tam tahıllı ürünler ve kurubaklagiller diyet posasının en iyi kaynaklarıdır. Diyet posasının, kardiyovasküler

hastalıkların, obezitenin ve tip 2 diyabetin önlenmesinde rolü vardır. Posa içeriği yüksek olan besinlerin kan lipidlerinin ve glukoz seviyelerinin normal seviyelerde tutulması ve sindirim sistemi faaliyetlerinin sağlıklı bir şekilde düzenlenebilmesi için yeterli miktarlarda tüketilmesi gerekmektedir.

### **Menülerde azaltılması önerilen besin öğeleri ve besin grupları**

**Doymuş yağ ve trans yağlar:** Diyetle alınan günlük enerjinin yağlardan gelen oranı %20-35 olmalı ve alınan enerjinin %10'undan daha azı (%7-8) doymuş yağlardan, %1'inden azı ise trans yağlardan gelmelidir. Diyetin kolesterol miktarınının 300 mg'ın altında tutulmasında yarar vardır.

- Menülerden kolesterolden zengin besinler (karaciğer, beyin, böbrek, kelle, paça, dil, yürek, dalak gibi sakatatlar; salam, sucuk, sosis, pastırma, kavurma, kuyruk yağı, iç yağı, tam yağlı krema, kremanın girmiş olduğu pasta, börek vb. pastacılık ürünleri) çıkarılmalıdır.
- Menülerin toplam yağ, doymuş yağ, kolesterol miktarlarınının düşük olmasına dikkat edilmelidir.
- Yemeklerde %70'in üzerinde doymuş yağ içeren margarınların kullanımı sınırlandırılmalıdır.
- Kanatlı hayvanlar (tavuk, hindi, ördek, kaz vb.) derisi ayrılarak kullanılmalıdır.
- Kırmızı ve beyaz etlerin görünür yağları, yemek hazırlama aşamasında mümkün olduğunca uzaklaştırılmalıdır.
- Etlı yemekler yağ ilave edilmeden pişirilmelidir.
- Pişirme yöntemi olarak; Haşlama, ızgara, mümkün olabildiğince kısa süreli düşük sıcaklıkta fırında pişirme ile buharda pişirme yöntemi tercih edilmelidir. Kızartma işlemi uygulanmamalıdır.

**Tuz:** Türkiye'de tuz aşırı miktarda tüketilmektedir. Bölgelere göre farklılık görülmele birlikte günlük tüketim genel olarak önerilenin 2.5-3.5 katı kadardır. Önerilen günlük tuz tüketimi 5 g'dan az olmalıdır. Yemek hazırlama, pişirme ve tüketim sırasında ilave edilen tuz miktarı azaltılmalıdır. Salamura ürünlerin tuz içeriğininin azaltılması için suda yıkama ve bekletme gibi işlemler uygulanabilir.

**Şeker:** Şeker; besinlere ve içeceklere tat vermek, dayanıklılığını/raf ömrünü artırmak, yapısını ve kıvamını sağlamak amacıyla eklenmektedir. Şekerden gelen enerji günlük enerjinin %10'unu geçmemeli, % 5'in altında olması tercih edilmelidir. Yüksek miktarda şeker içeren hamur işi tatlılar menülerde sınırlandırılmalıdır. Tatlı verilecekse de öncelikle sütlü tatlılar tercih edilmelidir.

## 4.4. ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU

### Laktoz İntoleransı

Laktoz intoleransı, bireylerde en sık görülen karbonhidrat emilim bozukluğudur. Laktaz ince bağırsakta bulunan bir enzim olup, laktozun hidrolize olması için gereklidir. Laktaz enzim eksikliğinde, ince bağırsakta laktoz birikir ve böylece osmotik yük ve gaz oluşumu artar. Beslenme tedavisinde, laktoz içeren besinler (başlıca süt olmak üzere sütlü tatlı ve dondurmalar) diyetten çıkartılır, ancak yoğurt da laktoz içermesine karşın laktoz intoleransı olan bireyler yoğurdu daha iyi tolere edebilmektedir. Laktoz intoleransı olan bireyler sütlü çorbaları, sütlü tatlıları ve içerisine süt giren herhangi bir yemeği kesinlikle tüketmemelidir. Bu bireyler için özellikle sütlü tatlı olan günlerde laktozsuz süttten yapılan ürünler alternatif olarak sunulabilir.

### Çölyak

Çölyak hastalığı, genetik olarak yatkın bireylerde, buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıl ve tahıl ürünlerinde bulunan “gluten” proteinine karşı duyarlılık sonucu gelişir. Temel olarak ince bağırsak hastalığıdır.

Çölyak hastalığının tek tedavisi yaşam boyu glutensiz diyet uygulamasıdır. Gutensiz diyetle buğday, arpa, çavdar ve yulaf katkılı her türlü besin (un, bulgur, irmik, makarna, şehriye, kuskus, ekmekek, kek, pasta, kurabiye, bisküvi, börek, çörek, gofret, simit, kraker, dondurma külahı, unlu tatlılar, gluten içeren hazır salça, ketçap, un ilave edilen çorbalar, soslar, tarhana, yarma gibi), galeta ununa veya una batırılarak kızartılmış tavuk, balık gibi et ürünleri, malt kullanılan içecekler, gluten içeren hazır çorbalar, köfte, pane harçları gibi hazır çeşniler tüketilmemelidir. Ayrıca sirke, çikolata, puding, sakız, ketçap, mayonez, dondurma gibi besinlerin bazılarında gluten bulunabilmektedir. Bu ürünler tüketilmeden önce mutlaka ürün hakkında bilgi edinilmelidir. Çölyak hastaları et, balık, süt ve süt ürünleri, yumurta, kurubaklagiller, pirinç, mısır, meyve ve sebzeleri tüketebilirler. Ancak bu besinlerin pişirme sırasında gluten içeren besinlerle karıştırılmamış veya temas etmemiş olması gerekir.

Kurumda çölyak hastası bir çalışanın bulunması durumunda;

- Çalışanın beslenmesi için kullanacağı tüm araç gereçler bireye özgü olmalı, mümkünse özel bir dolapta ya da rafta etiketli bir şekilde muhafaza edilmelidir.
- Çalışan için mutlaka glutensiz bir besin depolama, hazırlama, pişirme ve servis alanı oluşturulmalıdır.

- Besin hazırlama alanlarında, mutfak raflarında ve buzdolabında gluten bulaşma riski olmayan güvenli alanlar oluşturulmalıdır.
- Glutensiz besinler buzdolabının en üst kısmına yerleştirilmelidir. Glutensiz besinlerin saklanacağı dolaplar ayrı olmalıdır.
- Glutensiz menülerin ayrı mutfak ekipmanları (ızgara, tava, tencere, doğrama tahtası, bıçak, vb) ile hazırlanması sağlanmalıdır.
- Tüm glutensiz ürünler kavanoz, şişe, karton kutu gibi ağzı kapaklı saklama kapları içerisinde muhafaza edilmeli ve üzerlerine bir etiket yapıştırılmalıdır.
- Glutensiz beslenme teknik şartnamesi oluşturulmalıdır.

Tablo 6'da 1 aylık set seçimsiz glutensiz menü örneği (3 kap) verilmiştir.

**Tablo 4.6. Aylık set seçimsiz glutensiz menü örneği (3 kap)**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
<b>Pazartesi</b>	Ekmeksiz kuru köfte Zeytinyağlı salçasız barbunya Elma	Yayla Çorba Patates oturtma Mısırlı yeşillik salata	Etili bezelye Pirinç pilavı Vişne komposto	Kavurma et (pilav garnili) Fasulye pilaki Armut
<b>Salı</b>	Izgara tavuk (elma dilim patates) Sade pirinç pilavı Marul salata	Orman kebabı Sade pirinç pilavı Yoğurt	İnegözü köfte patates Fasulye piyazı Muz	Yumurtalı ispanak Glutensiz makarna Ayrın
<b>Çarşamba</b>	Etili taze fasulye Glutensiz makarna Ayrın	Fırında alabalık (roka salatası) Zeytinyağlı pırasa Tahin helvası	Yeşil mercimek çorba Yoğurtlu kabak dolma Ayva tatlısı	Patates çorba Hindi şiş (sebze garnili) Sütlü
<b>Perşembe</b>	Unsusuz mercimek çorba Tas kebabı Patates veya mısır nişastasıyla yapılmış tavuk göğsü	Unsusuz sebze çorba Hindi madalyon Portakal	Orman kebabı Glutensiz makarna Mor dünya salata	Kıymalı fırın karnabahar Glutensiz spagetti Mandalina
<b>Cuma</b>	Domatesli tavuk mantar sote Glutensiz makarna Mandalina	Patlıcan musakka Nohutlu pirinç pilavı Cacık	Sebzeli fırın tavuk İç pilav Yoğurt	Mahluta çorba Misket köfte (sossuz- ekmeksiz) Patlıcan salata

## Vejetaryenlik

Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen bireyler bitkisel besinleri tüketirken et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt, peynir, yoğurt gibi hayvansal besinleri az miktarda tüketirler veya hiç tüketmezler. Vejetaryen diyet, besin türlerindeki sınırlamalara göre farklılık gösterir. Bunlar;

- 1. Vegan diyeti:** Hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketilmez. Diyet tahıllar, sebze ve meyve ile kurubaklagillerden oluşur. Tüm dünyada vegan diyeti uygulayanların sayıları oldukça azdır. Vegan bireyler için menü planlanırken et alternatifi olarak kurubaklagil yemekleri tercih edilebilir. Ayrıca yağlı tohumlar da menülere ilave edilebilir. Bitkisel kaynaklı besinlerde amino asitler sınırlı olduğundan bitkisel besinlerin de çeşitliliğinin sağlanması önemlidir. Veganlarda karşılaşılan en büyük sorun, riboflavin (B<sub>2</sub> vitamini) ve B<sub>12</sub> vitamin eksikliğidir. Uzun süre vegan diyeti uygulayanlarda B<sub>12</sub> vitamin yetersizliğine bağlı sağlık sorunları (anemi-kansızlık, geri dönüşsüz sinir hasarı) gelişebilir. Bu nedenle özellikle veganların diyeti, B<sub>12</sub> vitamini açısından diyetisyen tarafından kontrol edilmelidir.
- 2. Lakto vejetaryen diyeti:** Bitkisel besinlerle birlikte hayvansal kaynaklı besinlerden süt ve süt ürünleri tüketilir. Etli yemeklere alternatif olarak etsiz kurubaklagil ve etsiz sebze yemekleri tercih edilebilir.
- 3. Ova vejetaryen diyeti:** Diyette bitkisel besinlerle birlikte yumurta da yer alır. Bunun yanında et ve süt tüketilmez. Menülerdeki et yemekleri yerine yumurtalı yemekler ve etsiz yemekler tercih edilebilir.
- 4. Lakto-ova vejetaryen diyeti:** Süt ve yumurta tüketilir. Günümüzde en sık uygulanan vejetaryen beslenme şeklidir. Menülerde etli yemeklerin yerine etsiz, yumurtalı yemekler tercih edilebilir.
- 5. Polo vejetaryen diyeti:** Bu diyetle kırmızı et tüketilmez. Bitkisel besinler yanında hayvansal olarak yalnızca tavuk, hindi gibi kümes hayvanları tüketilir. Menülerde et yemekleri yerine tavuk ve hindi tercih edilebilir.
- 6. Pesko vejetaryen diyeti:** Bu diyetle de kırmızı et tüketilmez. Bitkisel besinler yanında hayvansal olarak yalnızca balık çeşitleri, midye su ürünlerini tüketilir. Menülerde et yemekleri yerine balık alternatifi sunulabilir. Diğer vejetaryenlik türlerinde olduğu gibi etsiz yemekler de alternatif olarak verilebilir.



7. **Semi-vejetaryen diyeti:** Bu diyetle de kırmızı et tüketilmez. Sınırlı miktarda tavuk ve balık tüketilir. Semi-vejetaryenler yumurta, süt ve türevlerini istedikleri kadar tüketirler. Menülerde et yemekleri yerine tavuk, hindi ve balık alternatifleri sunulabilir. Bunun yanı sıra yumurtalı yemekler de verilebilir.

### **Diyabet**

Diyabet insülin eksikliği, insülin direnci veya her ikisinin birlikteliği sonucu kanda glukoz seviyesinin yükselmesine bağlı olarak gelişen ve ömür boyu süren sistemik bir hastalıktır. Hastalığın ortak sonucu olan kan glukoz yüksekliği (hiperglisemi) kontrol altına alınamazsa zaman içinde diyabetin kronik komplikasyonları olan retinopati, nefropati, periferik ve otonom nöropati gibi mikrovasküler komplikasyonlar gelişir.

Kurumlarda diyabeti olan çalışanların tespit edilip diyetisyen tarafından yakından takip edilmesi önemlidir. Bu çalışanlar için menülerde mutlaka değişiklikler yapılması gerekmektedir. Özellikle yağ ve kolesterol içeriği yüksek olan günlerde azaltıcı değişiklikler yapılmalıdır. Örneğin çok fazla kırmızı et yerine tavuk, hindi ve balık tüketimi sağlanmalıdır. Tatlı yerine salata ve meyve sıklığı artırılmalıdır. Sütlü tatlılar ise tatlandırıcı kullanılarak yapılabilir. Glisemik indeksi yüksek beyaz ekmek, makarna yerine tam buğday unundan yapılmış ekmek, makarna tercih edilebilir. Pilavlarda pirinç yerine bulgur verilme sıklığı artırılabilir.

## 4.5. ÇALIŞANLARA YÖNELİK YAZ VE KIŞ AYLARI İÇİN MENÜ ÖRNEKLERİ

Çalışanlara yönelik planlanan menülerde bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin 2/5'inin karşılanması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda tek öğün öğle öğünü olarak 3 kap ve 4 kaptan oluşan set seçimsiz menüler planlanmıştır. Menü planlamasında öncelikle önerilen menü sıklıkları temel alınarak diyetisyen tarafından menü taslaklarının oluşturulması önemlidir. Tablo 4.7-4.10'da set seçimsiz 3 ve 4 kaptan oluşan menü örnekleri verilmiştir. Tablo 4.11'de bu menülerin önerileri karşılama durumları gösterilmiştir.

Bazı kurumlarda isteğe bağlı olarak sınırlı sayıda seçmeli menülerin uygulanması söz konusu olabilir. Bu amaçla Tablo 4.12 ve 4.13'de yaz ve kış aylarına yönelik kısmi seçmeli menü örnekleri sunulmuştur. Kısmi seçmeli menü örneklerinde 1. ve 3.kap yemekler için seçenekler verilmiştir.

Çalışanlarda kurumun beslenme için ayrılan bütçesi ve tüketici talepleri doğrultusunda salata bar seçenekleri de sunulabilir. Bu doğrultuda Tablo 4.14'de salata bar seçeneklerine yönelik örnekler verilmiştir.

**Tablo 4.7. Çalışanlar için set seçimsiz kış menü örneği (3 kap)**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
<b>Pazartesi</b>	Etili türü Soslu makarna Yoğurt	Çiftlik kebab Peynirli milföy böreği Portakal	Sebze çorbası Etili kuru dolma (yoğurtlu) Elma	Orman kebabı Cevizli erişte Mandalina
<b>Salı</b>	Ezogelin çorba Hasan paşa Köfte (pürelil) Mevsim salata	Mezgit fileto (roka garnili) Zeytinyağlı barbunya İrmik helvası	Dana haşlama Mercimekli bulgur pilavı Marul salata	Kıymalı bamya Mekik börek Ayranc
<b>Çarşamba</b>	Kıymalı ispanak (yoğurtlu) Peynirli tepsi böreği Vişne komposto	Mercimek çorbası Ankara tava Mısırlı aysberk salata	Kıymalı pırasa Fırın makarna Muz	Tepsi köfte Zeytinyağlı kereviz Tulumba tatlısı
<b>Perşembe</b>	Tavuk but (elma dilimi patates) Zeytinyağlı pırasa Sütlü ırmik tatlısı	Kıymalı fırın karnabahar Napoliten soslu makarna Mandalina	Etili nohut Havuçlu pilav Yoğurt	Köylü çorba Izgara tavuk (elma dilimi patates) Mevsim Salata
<b>Cuma</b>	Etili kurufasulye Bulgur Pilavı Cacık (marul)	ineğ köfte (haşlanmış sebze garnili) Meyhane pilavı Ayranc	Domates çorba (kırık ekmekli) Fırında tavuk (brokoli garnili) Supangle	Etili taze fasulye Bulgur pilavı Yoğurt

**Tablo 4.8. Çalışanlar için set seçimsiz yaz menü örneği (3 kap)**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
<b>Pazartesi</b>	Etili yaz türlüüsü Domatesli makarna Yoğurt	Hindi külbastı (iç pilav garnili) Karışık kızartma (yoğurt) Kiraz	Domates çorba Et döner (pilav garnili) Çoban salata	Macar gulaş Peynirli erişte Üzüm
<b>Salı</b>	Ezogelin çorba Hasan paşa Köfte (pürelil) Mevsim salata	Alabalık fileto (roka garnili) Zeytinyağlı barbunya Tahin helvası	Etili taze fasulye Mercimekli tepsi böreği Yoğurt	Karışık dolma (yoğurtlu) Sigara böreği Elma komposto
<b>Çarşamba</b>	Etili biber dolma (yoğurtlu) Puf böreği Kayısı komposto	İslim kebab Nohutlu pirinç pilavı Çoban salata	Mantarlı tavuk sote Bulgur pilavı Kavun	Çiftlik köfte Sarımsaklı pilavı Cacık
<b>Perşembe</b>	Tavuk but (elma dilimi patates) Zeytinyağlı taze fasulye Sütlaç	Kabak kalye (yoğurtlu) Napoliten soslu makarna Karpuz	Mercimek çorba Yoğurtlu mantı Ege salata	Şehriye çorbası Tavuk şinitzel (elma dilimi patates) Semiz otlu barbunya salatası
<b>Cuma</b>	Patlıcan musakka Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Ayran çorba İzmir köfte Revani	Izgara köfte (elma dilim patates) Zeytinyağlı enginar Vişneli tatlı	Etili patates yemeği Bulgur pilavı Yoğurt

**Tablo 4.9. Çalışanlar için set seçimsiz kış menü örneği (4 kap)**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
<b>Pazartesi</b>	Ezogelin çorba Etili türlü Soslu makarna Yoğurt	Hanımağa çorbası Çiftlik kebab Peynirli milföy böreği Vişne komposto	Cezayir çorba Kıymalı bezelye Peynirli gül böreği Ayrın	Vitamin çorba Tas kebabı Cevizli erişte Havuç salata
<b>Salı</b>	Kremalı mantar çorbası Hasan paşa Köfte (pürelili) Mevsim salata Muz	Mercimek çorbası Mezgit fileto (roka garnili) Barbunya pilaki Ayva Tatlısı	Brokoli çorba Dana haşlama Şehriyeli pirinç pilavı Marul salata	Salçalı pirinç çorba Etili Türlü Sigara böreği Ayrın
<b>Çarşamba</b>	Tarhana çorba Kıymalı ispanak (yoğurtlu) Peynirli tepsi böreği Vişne komposto	Minestrone çorba Ankara tava Mısırlı aysberk salatası Ayrın	Sultan çorba Kıymalı pırasa Fırın makarna Armut	Mantar çorba Tepsi köfte Zeytinyağlı kereviz Tulumba tatlısı
<b>Perşembe</b>	Domates çorbası (kıtır ekmecli) Fırın tavuk (elma dilim patates) Zeytinyağlı pırasa Sütü irmik tatlısı	Mahluta çorba Kıymalı fırın karnabahar Napoliten soslu makarna Mandalina	Bahçevan çorba Etili nohut Bulgur pilavı Yoğurt	Lebeni çorba Sebzeli tavuk yahnisi Domates soslu makarna Elma
<b>Cuma</b>	Şehriye çorbası Etili kurufasulye Bulgur Pilavı Cacık (marullu)	Domates çorba İnegöl köfte (haşlanmış sebze garnili) Meyhane pilavı Karışık hoşaf	Süzme mercimek çorbası Fırında tavuk (brokoli garnili) Yoğurtlu karışık kızartma Supangle	Domates çorba Etili taze fasulye Bulgur pilavı Yoğurt

**Tablo 4.10. Çalışanlar için set seçimsiz yaz menü örneği (4 kap)**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
<b>Pazartesi</b>	Mercimek çorba Karniyarık Şehriyeli piring pilavı Yoğurt	Hanımağa çorbası Etili kabak dolma (yoğurtlu) Mekik börek Kayısı komposto	Tarhana çorba Patlıcan kebab Özbek pilavı Cacık	Domates çorba Sultan kebabı (yoğurtlu) Sade piring pilavı Şeftali
<b>Salı</b>	Kremalı mantar çorbası Dalyan Köfte (pürelili) Mevsim salata Kayısı	Piring çorbası Dil balığı (yeşil salata garnili) Barbunya pilaki Tahin helva	Ezogelin çorba Sebzeli tavuk sote Fırın makarna Kiraz	Bulgur çorba Ali nazık (yoğurtlu) Mekik börek Ev yapımı limonata
<b>Çarşamba</b>	Tarhana çorba Kıymalı semizotu (yoğurtlu) Puf böreği Erik komposto	Domates çorbası Etili düğün pilavı Gavurdağı salatası Ayrın	Bahçivan çorba Etili nohut Bulgur pilavı Yoğurt	Maraş çorba Hindi şiş (domates-biber garnili) Kısır Ayrın
<b>Perşembe</b>	Domates çorbası (kaşarlı) Çıtır tavuk (haşlanmış sebze garnili) Domates soslu makarna Ayrın	Mercimek çorbası Sebze ögraten Napoliten soslu makarna Kavun	Minestrone çorba Terbiyeli köfte Zeytinyağı enginar Sütlaç	Toyga çorba Etili taze fasulye Şehriyeli piring pilavı Çoban salata
<b>Cuma</b>	Soğan çorba Şehriyeli güveç Zeytinyağı taze fasulye Siyah üzüm	Kremalı mantar çorba Kadın budu köfte (domates biber garnili) Patates salatası Yoğurt	Süzme mercimek çorbası Etili biber dolma (yoğurtlu) Peynirli börek Karpuz	Salçalı sebze çorba Kütahya köfte Soslu makarna Çilek

**Tablo 4.11. Çalışanlar için yaz-kış 3 kap menülerin gereksinim karşılama oranı**

ENERJİ VE BESİN ÖĞELERİ	TÜBER		1 öğün için önerilen miktar (2/5)		Menünün sağladığı miktar		KARŞILAMA %		Menünün sağladığı miktar		KARŞILAMA %	
	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	KIŞ 3 KAP	YAZ 3 KAP	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	1800.0	2200.0	720.0	880.0	899.0	899.0	124.9	102.2	126.7	912.0	126.7	103.6
CHO (g)	130.0	130.0	52.0	52.0	102.0	102.0	196.2	196.2	194.6	101.2	194.6	194.6
CHO (%)	45-60	45-60	45-60	45-60	46.3	46.3	-	-	-	45.3	-	-
Posa (g)	25.0	25.0	10.0	10.0	11.0	11.0	110.0	110.0	98.0	9.8	98.0	98.0
Serbest şeker (%)	<10	<10	<10	<10	5.1	5.1	-	-	-	5.6	-	-
Protein (g)	55.2	63.0	22.1	25.2	39.0	39.0	176.6	154.8	171.6	37.9	171.6	150.4
Protein (% kkal)	14-20	10-20	14-20	14-20	17.8	17.8	-	-	-	17.1	-	-
Yağ (% kkal)	20-35	20-35	20-35	20-35	35.9	35.9	-	-	-	37.8	-	-
Kalsiyum (mg)	1000.0	1000.0	400.0	400.0	284.5	284.5	71.1	71.1	58.7	234.7	58.7	58.7
Demir (mg)	11.0	11.0	4.4	4.4	6.0	6.0	136.4	136.4	122.7	5.4	122.7	122.7
Magnezyum (mg)	300.0	350.0	120.0	140.0	143.1	143.1	119.3	102.2	112.0	134.4	112.0	96.0
Fosfor (mg)	550.0	550.0	220.0	220.0	535.2	535.2	243.3	243.3	233.9	514.6	233.9	233.9
Potasyum (g)	4.7	4.7	1.9	1.9	1.4	1.4	74.5	74.5	74.5	1.4	74.5	74.5
Çinko (mg)	7.5	9.4	3.0	3.8	6.4	6.4	213.3	170.2	203.3	6.1	203.3	162.2
Bakır (mg)	1.4	1.6	0.6	0.6	0.7	0.7	125.0	109.4	125.0	0.7	125.0	109.4
A vitamini (mcg)	650.0	750.0	260.0	300.0	593.7	593.7	228.3	197.9	194.8	506.4	194.8	168.8
E vitamini (mg)	11.0	13.0	4.4	5.2	12.8	12.8	290.9	246.2	375.0	16.5	375.0	317.3
C vitamini (mg)	95.0	110.0	38.0	44.0	59.6	59.6	156.8	135.5	209.2	79.5	209.2	180.7
Tiamin (mg)	1.1	1.2	0.4	0.5	0.5	0.5	113.6	104.2	104.2	0.5	113.6	104.2
Riboflavin (mg)	1.1	1.3	0.4	0.5	0.6	0.6	136.4	115.4	136.4	0.6	136.4	115.4
B12 vitamini (mcg)	4.0	4.0	1.6	1.6	3.5	3.5	218.8	218.8	250.0	4.0	250.0	250.0
Folat (mcg)	330.0	330.0	132.0	132.0	150.0	150.0	113.6	113.6	106.0	139.9	106.0	106.0
Niasin mg/1000	6.7	6.7	2.7	2.7	17.2	17.2	641.8	641.8	664.2	17.8	664.2	664.2

**Tablo 4.12. Çalışanlar için kısmi seçmeli yaz menü örneği**

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
Rosto Köfte (pürelil) Fırında tavuk (haşlanmış sebze garnili) ***** Mercimek Çorbası ***** Yoğurtlu semiz otu salatası Fırın sütlaç	Kıymalı bezelye Etili kurufasulye ***** Şehriyeli pirinç pilavı ***** Yoğurt Şeftali	Terbiyeli köfte Tas kebabı ***** Domates soslu makarna ***** Söğüş salata Karpuz	Etili biber dolma (yoğurtlu) Macar Gulaş ***** Peynirli tepsi böreği ***** Vişne komposto Mevsim salata	Mezgit fileto (roka garnili) Ankara Tava ***** Zeytinyağlı barbunya ***** Kavun Aya tatlısı
Etili nohut Etili türlü ***** Bulgur pilavı ***** Cacık Çoban Salata	Etili Kabak Dolma (yoğurt) izmir köfte ***** Fırın makarna ***** Karpuz Vişne komposto	Dana haşlama Tavuk roti ***** Ezogelin çorba ***** Damla sakızlı muhallebi Mısırlı Aysberg salata	Kadın budu köfte (pürelil) Şehriyeli Güveç ***** Zeytinyağlı taze fasulye ***** Mevsim salata Yoğurt	Kabak Kalye (yoğurtlu) Terbiyeli Köfte ***** Peynirli milföy böreği ***** Erik Komposto Karpuz



**Tablo 4.13. Çalışanlar için kısmi seçmeli kış menü örneği**

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
İzmir Köfte Çıtır tavuk (haşlanmış sebzeli garnili) **** Bulgur pilavı **** Yoğurtlu havuç salatası Ayran	Kıymalı karnabahar Etili kurufasulye **** Şehriyeli pirinç pilavı **** Yoğurt Mevsim salatası	Piliç ızgara (pilav) Patates oturtma **** Mercimek çorba **** Fındıklı keşkül Elma	Etili karışık kuru dolma (yoğurtlu) Salçalı sulu köfte **** Peynirli tepsi böreği **** Karışık hoşaf Mandalina	Alabalık (patates garni) Ankara tava **** Zeytinyağlı barbunya **** Aya tatlısı Yeşil Salata
Bahçevan kebab Kıymalı Pirasa **** Peynirli milföy böreği **** Ayran Muz	Etili nohut Etili Bamya **** Şehriyeli Pirinç Pilavı **** Marul Cacık Kırmızı lahanalı-havuç salatası	Çiftlik kebabı Kıymalı ispanak (yoğurt) **** Fırın makarna **** Portakal Yoğurtlu kereviz salatası	Dana haşlama Tavuk rotı **** Ezogelin çorba **** Damla sakızlı muhallebi Mevsim Salata	Kadın budu köfte (pürelili) Şehriyeli Güveç **** Zeytinyağlı taze fasulye **** Mandalina Yoğurt

**Tablo 4.14. Çalışanlar için salata bar seçenekleri**

SALATA BAR SEÇENEKLERİ		
	YAZ	KIŞ
<b>Çiğ sebze salataları</b>	Çoban salata	Aysberg salatası
	Semiz otu salatası	Mısırlı aysberg salatası
	Gavurdağı salatası	Fesleğenli lahana salatası
	Ege salata	Kırmızı lahana salatası
	Akdeniz salata	Havuç salatası
	Roka salatası	Marul salatası
	Bahar salata	Kıvırcık salatası
	Söğüş salata	Mevsim salatası (kıvırcık, kırmızı lahana, havuç)
		Osmanlı salata
		Turp salatası
<b>Yoğurtlu salatalar</b>	Yoğurtlu semiz otu salatası	Yoğurtlu kereviz salatası
	Yoğurtlu salatalık	Havuç tarator
	Borani (fasulye/ biber)	Mor dünya salatası
	Yoğurtlu kabak salata	Pembe sultan
<b>Garnitürler/Diğer salatalar</b>	Patlıcan salatası	Patates salatası
	Patates salatası	Kuru fasulye piyazı
	Kuru fasulye piyazı	Yeşil mercimek salatası
	Kısır	Kısır
	Cin biber turşusu	Kırmızı pancar salatası
	Meksika salatası	Turşu
	Buğday salatası	Meksika salatası
	Mantar salatası	Tabule salatası
	Börülce salatası	Mantar salatası
	Haşlanmış sebze	Karnabahar salatası
		Brokoli/ brüksel lahana salatası
		Haşlanmış sebze

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Dalgıç B, Kansu A, Sezgin O, Çalışkan D, Karabudak E, Selin Y ve ark. “Çölyak Hastalığı” Öğretmenlere Yönelik Bilgilendirme Rehberi, Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2018.

Groeneveld IF, Proper KI, van der Beek AJ, Hildebrandt VH, van Mechelen W. Lifestyle focused interventions at the workplace to reduce the risk of cardiovascular disease—a systematic review. Scand J Work Environ Health. 2010.

Healthy Workplace Food & Beverage Toolkit, American Heart Association, 2015.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara, 2014.

Beyhan, Y. Toplu Beslenme Sistemlerinin Yönetim ve Organizasyonu, 1. Baskı, Ankara, 2018.

Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016.

Türkiye’ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara 2015.

Birinci Basamak Sağlık Kurumları İçin Obezite ve Diyabet Klinik Rehberi, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No: 1070, Ankara 2017.

# BÖLÜM 5



## İŞÇİLERDE MENÜ PLANLAMA

### YAZARLAR

Prof. Dr. Efsun KARABUDAK, Gazi Üniversitesi

Arş. Gör. Meryem SABAN GÜLER, Gazi Üniversitesi

Arş. Gör. Ömer Faruk KARABULUT, Hacettepe Üniversitesi

Uzm. Dyt. Mehtap Ersin BAYRAK, TOBB Hastanesi

Dyt. İlknur AYDOĞAN, TEDAŞ Emekli Sosyal İşler Müdür Yardımcısı

Dyt. Ayşe Emel AKÖZ, Türk Havacılık ve Uzay Sanayii (TAİ)

Dyt. Gülçin DEMİREL, Gazi Üniversitesi, Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Dyt. Betül ÇİÇEK, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## 5.1. GİRİŞ

İşçi sağlığı, işçilerin sağlığının korunması, geliştirilmesi ve en üst düzeye çıkarılarak sürdürülmesi hizmetleridir. Ülkemizde işçi tanımı 4857 sayılı “İş Kanunu”nda “bir iş sözleşmesine dayanarak çalışan gerçek kişi” olarak yapılmıştır. İş kolları yönetmeliğinde (Resmi gazete sayısı 28532) yirmi farklı iş kolu tanımlanmıştır. Tablo 5.1’de işkolları yönetmeliğine göre işkolları listesi ile listeden seçilen sınıf, alt sınıf örnekleri yer almaktadır.

**Tablo 5.1. İşkolları yönetmeliğine göre işkolları listesi ile listeden seçilen sınıf, alt sınıf örnekleri**

Ana iş kolu	Sınıf/tanımı	Alt sınıf/Tanımı
1.Avcılık, balıkçılık, tarım ve ormancılık	01.11/Tahılların (pirinç hariç), baklagillerin ve yağlı tohumların yetiştirilmesi	01.63.02/ Sert kabuklu ürünlerin kabuklarının kırılması ve temizlenmesi ile ilgili faaliyetler
2.Gıda sanayi	10.11/Etin işlenmesi ve saklanması	10.12.01/Kümes hayvanları etlerinin üretimi (taze veya dondurulmuş) (yenilebilir sakatları dâhil)
3.Madencilik ve taş ocakları	05.10/Taş kömürü madenciliği	19.20.12/Turba, linyit ve taş kömürü briketleri imalatı (kömür tozundan basınçla elde edilen yakıt)
4.Petrol, kimya, lastik, plastik ve ilaç	06.10/Ham petrol çıkarımı	10.41.03/Beziryağı imalatı
5.Dokuma, hazır giyim ve deri	13.10/Tekstil elyafının hazırlanması ve bükülmesi	01.63.07/Çırcırlama faaliyeti
6.Ağaç ve kağıt	16.10/Ağaçların biçilmesi ve planlanması	23.99.07/Amyantlı Kâğıt imalatı
7.İletişim	53.10/Evrensel hizmet yükümlülüğü altında postacılık faaliyetleri	61.90.04/Telekomünikasyon uygulamalarına yönelik radar istasyonlarının işletilmesi
8.Basın, yayın ve gazetecilik	18.11/Gazetelerin basımı	59.20.06/Radyo programı yapımıcılık faaliyetleri
9.Banka, finans ve sigorta	64.11/Merkez bankası faaliyetleri	64.92.07/İkrazatçıların faaliyetleri
10.Ticaret, büro, eğitim ve güzel sanatlar	45.11/Otomobillerin ve hafif motorlu kara taşıtlarının ticareti	32.99.18/Fildişi, kemik, boynuz, sedef gibi hayvansal malzemelerden oyma eşyaların imalatı
11.Çimento, toprak ve cam	23.11/Düz cam imalatı	23.99.09/Suni korindon imalatı
12.Metal	24.10/Ana demir ve çelik ürünleri ile ferro alaşımların imalatı	30.20.03/Raylı sistem taşıtları için koltuk imalatı

**Tablo 5.1. İşkolları yönetmeliğine göre işkolları listesi ile listeden seçilen sınıf, alt sınıf örnekleri (Devamı)**

Ana iş kolu	Sınıf/tanımı	Alt sınıf/Tanımı
13.İnşaat	41.10/İnşaat projelerinin geliştirilmesi	43.99.06/Duvarcılık ve tuğla örme işleri
14.Enerji	35.11/Elektrik enerjisi üretimi	36.00.02/Suyun toplanması, arıtılması ve dağıtılması
15.Taşımacılık	49.10/Demir yolu ile şehirlerarası yolcu taşımacılığı	51.10.01/Hava yolu yolcu taşımacılığı (tarifeli olanlar)
16.Gemi yapımı ve deniz taşımacılığı, ardiye ve antrepoculuk	30.11/Gemilerin ve yüzen yapıların inşası	50.10.14/Deniz ve kıyı sularında yat işletmeciliği
17.Sağlık ve sosyal hizmetler	75.00/Veterinerlik hizmetleri	96.09.14/Ev hayvanları bakım hizmetleri (ev hayvanlarına verilen besleme, bakım, barındırma, kuaförlük, eğitim, vb. hizmetler)
18.Konaklama ve eğlence işleri	55.10/Oteller ve benzeri konaklama yerleri	56.29.01/Kantinlerin faaliyetleri (spor, fabrika, okul veya iş yeri kantinleri, vb.)
19.Savunma ve güvenlik	80.10/Özel güvenlik faaliyetleri	-
20.Genel işler	37.00/Kanalizasyon	38.11.03/Tehlikesiz atık transfer istasyonlarının işletilmesi

İşçilerin buldukları iş kolu farklılıklarından dolayı beslenme programları da farklılık gösterir. Bu farklılık sadece iş koluna bağlı olmayıp aynı iş kolunda çalışan işçiler arasında da olmaktadır. Bu farklılığın temelinde işçinin yaşı, cinsiyeti, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumları yer alsa da en önemlisi aynı iş kolunda iken yaptıkları işlerin çeşidi, süresi ve iş yükü arasındaki farklılıktır. Rehberin bu bölümünde işçi beslenmesinde fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan (ağır ve çok ağır fiziksel aktivite düzeyinde) işçilerin besin tüketim durumlarına yönelik menü planlama önerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Aktivite düzeyi hafif düzeyde olan işçiler için gerekli olan tüm bilgiler Bölüm 4'de verilmiştir.

## 5.2. İŞÇİ BESLENMESİ VE ÖNEMİ

Dünya Sağlık Örgütü “İşçi Sağlığı Küresel Eylem Planı 2008-2017” çerçevesinde işçilerin sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde, iş yerindeki mental sağlığın yanı sıra sağlıklı bir beslenme programı ile fiziksel aktivitenin desteklenmesini öne çıkarmaktadır. İşçiler toplumunda risk altındaki grup içerisinde yer almaktadırlar. İşçinin çalışma kapasitesini ve üretim hızını etkileyen etmenlerin başında

beslenme gelmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, işçinin vücut direncini azaltarak enfeksiyonlara zemin hazırlamakta, hastalıklara yakalanma sıklığını artırmakta, hastalığın ağır seyrine ve öldürücü komplikasyonların gelişmesine neden olmaktadır. Ayrıca iş kazalarının artmasında birincil nedenler arasında yer almaktadır. İşçilerin enerji ve besin öğelerini yeterli miktarda alması; sağlıklarının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi; kronik hastalıkların önlenmesi ve maksimum çalışma kapasitesinin sürdürülmesini sağlar.

İş yerinde yemek hizmetlerinin düzenlenmesi mikro besin ögesi eksikliği ve obezite dahil kronik hastalıkları önleyebilir. Beslenme konusundaki yatırımlar, hastalık günlerinin ve kazaların azaltılmasında ve üretkenlik ve moralde bir artışla geri ödenir. Sağlıklı ve güvenilir besinlere erişimin sağlanması iş yeri kimyasallarından veya gürültüden korunma kadar önemlidir. Yeterli beslenme ulusal verimlilik seviyelerini %20 oranında artırabilir. İşçinin günlük gereksinimlerini karşılayacak düzeyde beslenmesi gerekir. Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) nun araştırma sonuçlarına göre sağlıklı beslenme planı içerisinde besin alımındaki %1 kkal'lık artış genel işgücü verimliliğinde %2.27'lik bir artışa neden olur.

İşçilerin yetersiz ve dengesiz beslenmelerinin başında işçi ve işverenlerin beslenme eğitimi ve bilincinin yetersizliği yer almaktadır. Bu nedenle iş yerinde işçi beslenmesi hakkında bilgi verilmesi, özel diyet sorunu olanlara yardım edilmesi, besin maddelerinin muhafazası ve yemek hazırlanmasında modern yöntemlerin uygulanması, yiyeceklerin hijyenik ve besin değerlerini kaybetmeden pişirilmesi, yemek listelerinin yeterli ve dengeli beslenme amacına uygun olarak düzenlenmesi, hatta yemek sonrası bulaşıkların sağlık şartlarına uygun biçimde yıkanmasının sağlanması gerekmektedir.

### 5.3. İŞÇİLERİN ENERJİ VE BESİN ÖGESİ GEREKSİNİMLERİ

İşçilerin çalıştıkları iş kolları da göz önüne alınarak günlük enerji ve makro ile mikro besin öğeleri gereksinimleri karşılanmalıdır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda işçilerin başta enerji, protein olmak üzere bazı mineral ve vitaminlerden yetersiz ve dengesiz beslendikleri belirlenmiştir.

#### 5.3.1. Enerji

İşçilerin enerji gereksinmesi, işçinin bazal metabolizma hızı (BMH), besinlerin termik etkisi (BTE) ve günlük fiziksel aktivitesi ile değişkenlik gösterir. Fiziksel aktivite, enerji harcamasına neden olan iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir bedensel harekettir. Ağır ve çok ağır işlerde çalışan işçilerin



günlük enerji gereksinimleri yaptıkları fiziksel aktivitenin yüküne bağlı olarak sedanter bireylere göre farklılık gösterir. İşçilerin bedensel güç kullanımının yüksek olması sonucu enerji harcamalarındaki artış enerji gereksinmelerini artırmaktadır. İşçinin günlük enerji ihtiyacını tam olarak karşılayamadığı durumlarda yetersiz yiyecek alımı, vücut ağırlık kaybına ve genellikle vücut dokusunun bozulmasına neden olur. İşçinin çalışma kapasitesi düşer, iş verimi azalır ve iş kazaları gelişir. Bunun tam tersi olarak işçi harcadığından daha fazla enerji aldığı vücut tarafından kullanılmayan enerji depolanır ve vücut ağırlığı artar. Tüketilen ve harcanan kalori açısından enerjinin doğru kullanımı herhangi bir beslenme programının temelini oluşturmalıdır.

### 5.3.1.1. Enerji Gereksinmesini Etkileyen Faktörler

Sedanter bireylerin enerji harcamasına etki eden faktörlerin yanı sıra ağır ve çok ağır işlerde çalışan işçilerin enerji gereksinmesini artıran faktörler vardır. Bunlar;

- **Vücut yüzey alanı;** vücut büyüklüğündeki farklılıklar genellikle vücut yüzey alanı olarak ifade edilir. Vücut yüzeyi daha iri olan bireylerin enerji harcaması da daha fazladır.
- **Yaş;** yaş aralığı 20-40 yıl arasında olan erkeklerdeki enerji harcaması saatte 38 kkal/m<sup>2</sup> ve kadınlar için 36 kkal/m<sup>2</sup>'dir. Kadınlarda BMH'nin daha düşük olma nedeni daha fazla vücut yağına ve daha az kas kütlesine sahip olmalarına bağlanabilir.
- **İş yeri ortamının sıcaklığı;** enerji gereksinimi ortam sıcaklığı 10-14 °C altına, her 10°C düştüğünde %5-10 artar. Örneğin; maden işçilerinde olduğu gibi yer altına inildiğinde her 100 metre derinlikte sıcaklık 1 °C arttığından enerji gereksinimi de etkilenecek; 30 °C üzerine her 1 derece yükseldiğinde ise enerji gereksinimi %5 artacaktır.
- **İklim;** tropik iklimdeki insanların BMH ortalamaları %5-10 daha yüksektir. Aşırı soğukta BMH üç katına kadar çıkabilir.
- **İşin yoğunluğu;** iş yoğunluğu kalp atım hızı ile ilişkilidir. Kalp atım hızı ise oksijen alımı ile doğrusal bir ilişki gösterir ve enerji harcamasını etkiler.
- **Yapılan işin çeşidi;**
  - **Karda ve kumda yürümek,** sert yüzeylerde yürümenin enerji harcamasının iki katı daha fazla enerji gerektirir. Örneğin; yokuş yukarı yürüyerek iş yapan bir işçinin fiziksel aktivite faktörü (PAL) 7.1 iken yokuş aşağı yürüme işi yapan bir işçinin fiziksel aktivite faktörü (PAL) 3.5'dir.

- **Yük taşıma;** yürürken elde taşınan ağırlıklar enerji maliyetini artırır. Örneğin; kamyonu 9 kg'lık çuval yükleyen bir işçinin fiziksel aktivite faktörü (PAL) 5.8 iken 16 kg'lık çuval yükleyen bir işçinin fiziksel aktivite faktörü (PAL) 9.7'dir.
- **Rüzgâra karşı;** özellikle koşarak yapılan işin enerji maliyeti yüksektir.
- **İş kolları;** farklı iş kollarındaki işçilerin enerji gereksinimi birbirinden farklıdır. Örneğin; masa başında bilgisayar işleri ile uğraşan bir işçinin fiziksel aktivite faktörü (PAL) 1.8 iken fidanlık işleri ile uğraşan bir işçinin fiziksel aktivite faktörü (PAL) 3.6'dır. Aynı iş kolunda farklı görev tanımları olan işçilerin de enerji gereksinmesinin birbirinden farklı olduğu unutulmamalıdır. Örneğin; inşaat işlerinde çalışan işçilerden duvar ören bir işçinin fiziksel aktivite faktörü (PAL) 3.3 iken, çimentoyu kürekle taşıyan bir işçinin fiziksel aktivite faktörü (PAL) 5.3'dür.

### 5.3.1.2. Enerji Gereksiniminin Belirlenmesi

İşçilerin beslenme programlarında yapılacak en önemli değişiklik, enerji harcaması ile ilgilidir. Yapılan işin gerektirdiği fiziksel hareketlerin derecesi ve süresine göre enerji harcaması da değişir.

İşçilerin enerji harcamasının belirlenebilmesinde; bireyin BMH'ı ve gün içerisinde yaptığı bireysel aktiviteleri (yemek yeme, kitap okuma, ulaşım gibi) ile bulunduğu iş koluna yönelik yaptığı aktivitelerin toplamı için harcadığı enerjinin bilinmesi önemlidir. İşçilerin enerji harcamaları iş kollarına göre yaptıkları fiziksel hareketlerin derecesi ve süresine göre değişkenlik gösterir. Örneğin ofis işleri ile uğraşan bir işçinin fiziksel aktivite için harcadığı enerji toplam enerji harcamasının 1/3'ü kadar iken, çok aktif iş kollarında çalışan işçilerde toplam enerji harcaması işçinin bazal enerji harcamasının iki-üç katına çıkabilmektedir.

İşçilerin enerji gereksinmelerini doğrudan ölçmek çok zor olduğundan bazı hesaplama yöntemleri ile belirleme yoluna gidilmektedir. İş kollarının farklı olması ve aynı iş kollarında çalışan işçiler için farklı görev tanımlarının olmasından dolayı her bir işçinin enerji gereksinmesine yönelik tek bir değer verilememektedir. Bu nedenle işçilerin toplam enerji harcaması içinde yapmış oldukları fiziksel aktivite payının belirlenmesinde "Fiziksel Aktivite Faktörü (PAL)" kullanılmıştır. PAL yetişkinlerde büyüme sonlanmış olduğundan toplam enerji gereksinimini belirleyen esas faktördür ve yaşam biçimini tanımlar. PAL sınıflandırması TÜBER 2015'de temel alınarak hesaplamaların yapıldığı EFSA

NDA Panel’e (2013) göre yapılmıştır. Buna göre işçilerin fiziksel aktivite faktörüne göre aktivite düzeyleri; PAL değeri 1.4-1.5 olan işçiler “az/hafif aktif”, PAL değeri 1.6-1.7 olan işçiler “orta aktif, PAL değeri 1.8-1.9 olan işçiler “aktif/ağır aktif” ve PAL değeri  $\geq 2.0$  olanlar da “çok aktif” olarak sınıflandırmıştır (Tablo 5.2). Çok aktif düzeyinde olan işçilerde katsayılar değişkenlik gösterdiğinden bu da PAL değeri 2.0-2.19 olan işçiler “çok aktif 1”, PAL değeri 2.2-2.39 olan işçiler “çok aktif 2” ve PAL değeri 2.4 ve üzeri olanlar “çok aktif 3” olarak sınıflandırılmıştır.

**Tablo 5.2. PAL sınıflaması (EFSA NDA Panel 2013) ve örnekleri**

Fiziksel Aktivite Düzeyi	Aktivitenin yoğunluğu	Aktivite çeşitlerine örnekler	Fiziksel Aktivite Faktörü (PAL)
Hafif aktif	Hareket etme seçeneği olmayan, az veya hiç yorucu boş zaman aktivitesi olmayan oturarak çalışanlar	Ofis çalışanları, büro işleri, avukat, hâkim, mimar, muhasebeci, memur, öğretmen, tezgahdar, hafif ev işleri (araç kullanılarak yapılanlar)	1.40-1.59
Orta aktif	Oturarak çalışanlar, hareket etme zorunluluğu olmayanlar, çok az veya hiç yorucu boş zaman aktivitesi olmayanlar	Hafif endüstri işçisi, vasıfsız işçi, öğrenci, balıkçı, rutin hizmet yapan erler, araç kullanan tarım işçisi, araçsız ev işi gören kadın, öğrenci, büyük mağaza işçisi, araç kullanan tarım işçisi	1.60-1.79
Ağır aktif	-Genellikle gününü ayakta çalışarak ve beden gücü harcayarak geçiren bireyler, -İşinin günlük olarak bir bölümünde isteyerek veya zorunlu olarak en az bir saat sürekli veya aralıklı olarak orta-yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler	-Ağır tarım işçileri, ağır inşaat işçileri, amale, ağır askerlik hizmeti yapanlar, maden ve ağır sanayi işçisi, yorucu endüstri işçisi, garsonlar, esnafılar, ev temizlik işçileri, -Spor-egzersiz eğitmenleri, balerin, yorucu atletizm, yoğun spor faaliyetleri, her gün yük taşımak zorunda olan bireyler	1.80-1.99
Çok aktif	-Şiddetli spor aktiviteleri veya yorucu boş zaman aktivitesi (30-60 dakika 4-5 kez/hafta) yapanlar, -Günün iki saatten daha uzun süresini çapa yapma, balta kullanma gibi mekanize olmamış tarım faaliyetleri ile geçirenler, engembeli arazide yük taşıyarak uzun süre yürümek zorunda olanlar -Yoğun eğlenenler	-Elit sporcular,  -Ağır inşaat işçileri, çok ağır tarım işçileri, madenciler, oduncular, baltacı, kazmacı, demirci, nalbant, hamal, yük arabası çekicisi,  -Animatör	2.0-2.4

Türkiye’de işkolları yönetmeliğinde yer alan işkolları ve bunların alt sınıf işkollarında çalışan işçilerin enerji gereksinmelerinin daha doğru belirlenebilmesi için özel araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu bölümde erkek ve kadın işçilerin enerji gereksinmesi; TÜBER 2015’de farklı yaş grupları ve farklı aktivite düzeylerindeki işçilerin 50.persentil değerlerindeki enerji gereksinimleri temel alınmıştır. Aynı zamanda işçilerin aktivite düzeylerine göre 5. ve 95.persentil değerlerindeki enerji gereksinimleri de verilerek en az ve en fazla önerilen enerji gereksinimleri belirlenmiştir (Tablo 5.3). İşçilerin sağlıklı ve ideal vücut ağırlığında olmaları amacıyla kurum diyetisyenleri tarafından işçilerin enerji harcamasını karşılayacak şekilde enerji gereksinmesinin ayarlanması iyi bir beslenme programı ile sağlanabilir.

**Tablo 5.3. İşçiler için fiziksel aktivite düzeyine göre toplam enerji gereksinimi ve enerji referans değerleri (kcal/gün)\***

Yaş (yıl)	Dinlenme Enerji Harcaması (kcal/gün)**	Toplam Enerji Harcaması (kcal/gün)					
		Az Aktif (PAL=1.4-1.59)	Orta Aktif (PAL:1.6-1.79)	Aktif (PAL:1.8-1.99)	Çok Aktif		
					Çok Aktif 1 (PAL:2.0-2.19)	Çok Aktif 2 (PAL:2.2-2.39)	Çok Aktif 3 (PAL≥2.4)
<b>Erkek</b>							
18-29	1599 (1442-1772)	2239 (2018-2481)	2558 (2307-2835)	2878 (2595-3190)	3198 (2883-3544)	3518 (3172-3898)	3838 (3461-4253)
30-39	1532 (1381-1704)	2145 (1934-2386)	2452 (2210-2727)	2758 (2486-3067)	3065 (2762-3408)	3370 (3038-3749)	3677 (3314-4090)
40-49	1518 (1360-1689)	2126 (1904-2365)	2429 (2176-2703)	2733 (2448-3041)	3037 (2720-3379)	3340 (2992-3716)	3643 (3264-4054)
50-59	1484 (1341-1646)	2077 (1877-2304)	2374 (2146-2634)	2670 (2414-2963)	2967 (2682-3292)	3265 (2950-3621)	3562 (3218-3950)
60-69	1334 (1205-1490)	1867 (1687-2086)	2134 (1928-2384)	2400 (2169-2682)	2667 (2410-2980)	2935 (2651-3278)	3202 (2892-3576)
<b>Kadın</b>							
18-29	1276 (1152-1406)	1786 (1612-1969)	2041 (1843-2250)	2296 (2073-2531)	2551 (2303-2813)	2807 (2534-3093)	3062 (2765-3374)
30-39	1236 (1130-1351)	1730 (1582-1892)	1977 (1808-2162)	2224 (2034-2432)	2472 (2260-2703)	2719 (2486-2972)	2966 (2712-3242)
40-49	1209 (1115-1328)	1693 (1561-1859)	1934 (1784-2125)	2176 (2007-2391)	2418 (2230-2656)	2660 (2453-2922)	2902 (2676-3187)
50-59	1198 (1094-1317)	1678 (1531-1844)	1917 (1750-2107)	2157 (1969-2371)	2397 (2188-2634)	2636 (2407-2897)	2875 (2626-3161)
60-69	1073 (970-1173)	1502 (1358-1643)	1717 (1552-1877)	1931 (1746-2112)	2146 (1940-2347)	2361 (2134-2581)	2575 (2328-2815)

\*Yaş gruplarına göre 50.persentil boy uzunluğu ve BKİ=22 kg/m<sup>2</sup> göre hesaplanmış enerji harcaması değerleri “enerji için referans değerler” olarak kabul edilmiştir.

\*\*Dinlenme Enerji Harcaması ile enerji gereksinmesi değerlerinin 5.ve 95.persentil değerleri parantez içerisinde verilmiştir.

## 5.3.2. Makro Besin Ögeleri Gereksinimleri

### 5.3.2.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar, vücudun çalışması ve günlük aktivitelerin yapılabilmesi için gerekli olan enerjiyi sağlayan temel besin ögesidir. Karbonhidratlardan enerji eldesi daha kolay olduğundan vücudun birincil yakıt kaynağıdır. Besinlerde en çok bulunan besin ögesi olması nedeniyle işçiler için hazırlanan menülerde diyet enerjisinin önemli bölümü karbonhidratlardan sağlanmaktadır. Türkiye Beslenme Rehberi'ne (2015) göre işçiler çalıştıkları iş kollarına göre günlük önerilen karbonhidrat alımı toplam enerji alımının %45-60 ' ı kadar olmalıdır (Tablo 4).

Ağır ve çok ağır iş kollarında çalışan işçilerin enerji gereksinimleri yüksek olduğundan, bu grup için planlanan menülerde diyetin enerji yoğunluğunu artırıp pozitif enerji dengesi sağlamak için basit karbonhidratlara ağırlık verilir. Ancak menülerde bu besinler yüksek miktarlarda kullanıldığında, diyetin besin ögesi kalitesi olumsuz yönde etkilenir. Bu nedenle basit karbonhidratlar, günlük tüketilmesi gereken karbonhidrat miktarının %10'unu geçmemelidir. Kompleks yapıdaki karbonhidratların sindirimleri basit karbonhidratlara göre daha yavaş olduğundan kan şekerinde ani dalgalanmalara neden olmazlar ve uzun süreli enerji sağlarlar. Bu karbonhidratlara örnek olarak tam tahıllar, kurubaklagiller verilebilir. Bileşik karbondihdrattan zengin besinlerin sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu, bitkisel kaynaklı nişastalı besinlerin özellikle elzem yağ asitleri, kalsiyum, çinko, demir ve bazı suda eriyen vitaminler gibi çoğu minerallerden zengin olması nedeniyle diyetle önemli katkı sağladığı bir gerçektir. Dengeli ve sağlıklı bir öğün için işçilerin menü planında kompleks yapıdaki karbonhidratlar günlük karbonhidratların %85 gibi büyük bir bölümünü oluşturmalarıdır.

İşçiler çalışma süresince, kas hareketleri için karbonhidratları yağlardan daha elverişli enerji kaynağı olarak kullanırlar. Karbonhidratı yoğun içeren bir öğünden sonra vücuda alınan karbonhidrat miktarı dokuların enerji gereksiniminden fazla ise daha sonra bir enerji kaynağı olarak kullanılmak üzere karaciğer ve iskelet kaslarında glikojene dönüşerek depolanır. Glikojen deposunun artması ile fiziksel çalışma kuvveti de artar. Bu nedenlerle, ağır fiziksel çalışmalarda normal diyetin sağladığı diyet enerjisinin üzerinde harcanan enerjinin karşılanmasında karbonhidratlar önemli yer tutar. Ağır fiziksel aktivite sırasında iskelet kasları karbonhidratları kullanır. Fiziksel aktivite sırasında kastaki glikojen seviyelerindeki azalma ise yorgunlukla sonuçlanır. Yeterli karbonhidrat tüketimi ile kas glikojen yıkımı önlenmektedir. Glikojen yıkımındaki azalmalar ile fiziksel aktiviteye dayanıklılık artmaktadır.

Ağır ve çok ağır iş kollarında çalışan işçiler yetersiz karbonhidrat aldıklarında enerji kaynağı olarak yağ ve proteinler kullanılmakta dolayısıyla artan metabolik artıklar yorgunluğa neden olmaktadır. Bunun tersi olarak diyeti daha çok basit karbonhidratlara dayalı olan işçilerde, özellikle de çalışma öncesi fazla rafine karbonhidrat tüketenlerde insülin salınımındaki artışla beraber kan glukoz düzeyinde ani artış ve ardından süratli düşüş hipoglisemiye neden olacağından çalışma performansında bozulma ve iş kazaları riskinde artış görülür. Enerji gereksiniminin çoğunlukla basit karbonhidrattan karşılanması çalışma performansı ve sağlık yönünden istenmeyen bir durumdur. Çalışma öncesi fazla karbonhidratlı besin tüketenlerde uyuşukluk, uyku hali, güçsüzlük, sakarlığın yanı sıra bilişsel performansta önemli ölçüde bir azalma olmaktadır. Yetişkin sedanter bireylerin günlük karbonhidratın yeterli alımları için önerilen referans miktar yaklaşık 130 gramdır. Bu miktar işçinin çalıştığı iş koluna göre alması gereken enerji değeri belirlendikten sonra diğer makro besin öğeleri de hesaba katılarak kurum diyetisyeni tarafından düzenlenmelidir.

**Tablo 5.4. İşçilere yönelik bazı besin öğeleri alım önerileri**

Besin Ögesi	Alım Önerisi (gün)
Toplam karbonhidrat Serbest şekerler*	Toplam enerjinin %45-60 Toplam enerjinin <%10
Protein	Toplam enerjinin %12-20
Toplam yağ Doymuş yağ asitleri Çoklu doymamış yağ asitleri ω-6 çoklu doymamış yağ asitleri ω-3 çoklu doymamış yağ asitleri Trans yağ asitleri Tekli doymamış yağ asitleri	Toplam enerjinin %20-35 <%10 (mümkün olduğunca az) %6-10 %5-8 %1-2 <%1 **
Kolesterol	<300 mg/gün
Tuz (sodyum)	<5 g (günde <2.3 g)
Posa/Lif	≥25 g

\*Serbest şeker; besinlere eklenen tüm monosakkaritler ve disakkaritleri ve ayrıca bal, şurup ve meyve sularında doğal olarak bulunan şekerleri kapsar.

\*\*Tekli doymamış yağ asitleri: Toplam yağ – (doymuş yağ asitleri + çoklu doymamış yağ asitleri + trans yağ asitleri) olarak hesaplanır.

### 5.3.2.2. Proteinler

Proteinler, amino asitlerden oluşan yaşam için elzem organik bileşiklerdir ve hücrelerin yapıtaşısıdır. Besin öğelerinin vücutta kullanılmasında görev alan enzimlerin, hormonların, antikorların ve kasların yapısı proteindir. Ayrıca, vücudun çalışması için temel enerji kaynağı olan karbonhidratların yokluğu veya yetersizliğinde kan glukoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunurlar.

Proteinler tüm bu özellikleri nedeniyle büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, vücudun savunma sisteminin gelişmesi, bazı hormonların yapımı, kas ve kemik dokularının korunması, güçlenmesi, yenilenmesi için gerekli temel bir besin ögesidir.

Ağır işlerde vücut kaslarının aşınma ve yıpranma oranı çok yüksektir. Kas yapısını ve bağlarını onarmak ve yeniden oluşturmak için diyet proteini önemlidir. Diyet enerjisi yeterli alındığında proteinler kasların hareketi için enerji kaynağı olarak kullanılmazlar. Enerji alımı yeterli olan ağır fiziksel aktivite yapan işçilerin kas kütlelerinin artması, protein gereksinmesinin de artmasına yol açar. Ağır işte veya sıcak iklimlerde çalışanların terleme nedeni ile normal koşullardan daha çok azot kaybettikleri belirlenmiştir. Aynı şekilde soğukta nitrojen atımının artması da günlük alınması gereken protein miktarını artırmaktadır. Bu durumda işçilerin yaptıkları işe göre yeterli miktarda ve kaliteli protein almaları iş verimlerini %10 oranında artırmaktadır. Gıda Tarım Örgütü (FAO), ağır işlerde çalışan işçilerin diyetlerinin protein açısından yeterli olması gerektiğini vurgulamaktadır.

Ülkemizde düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan işçilerin günlük protein tüketimlerinde yetersizlikler sık görülmektedir. Gece vardiyasında ve ağır fiziksel aktivitede çalışan işçilerin diyet protein tüketim miktarları ve protein kalitesi önemsenmelidir. Bu işçilerin menüleri planlanırken protein ve karbonhidrat içeriğinin gereksinen miktarlarda olması göz önünde bulundurulmalıdır. Orta, ağır ve çok ağır iş kollarında çalışan işçilerin protein ihtiyaçları farklılık göstermektedir. İşçilerin protein gereksinmesini etkileyen en önemli etmen diyetin enerji içeriği ve protein kalitesidir. Vücut bazı amino asitleri kendi yapabilirken, bazılarını ise sentezleyemez. Vücudun yapamadığı bu elzem amino asitlerin, besinlerle vücuda alınması gerekir. Hayvansal ve bitkisel kaynaklı besinler protein içerirler ancak hayvansal kaynaklı besinlerin (kırmızı/ beyaz etler, balık, yumurta, süt ve ürünleri gibi) protein kalitesi bitkisel kaynaklı besinlerin protein kalitesine göre daha yüksektir. Günlük beslenmesinde hayvansal kaynaklı besinleri az tüketen işçiler doğal olarak protein kalitesi düşük beslenmiş olacaktırlar. Günlük alınması gereken protein miktarının en az 1/3'ünün hayvansal kaynaklı proteinlerden gelmesi gerekmektedir.

Yetişkin işçilerin günlük toplam protein alımlarının belirlenmesinde cinsiyet ve yaş gruplarına göre vücut ağırlıkları ile diyetin protein kalitesi için TÜBER 2015 verilerinden yararlanılmıştır (Tablo 5.5) (Tablo 5.6). Vücut ağırlıkları medyan değerlerinden alınmıştır. Protein kalitesinde Türkiye ortalama diyeti (Sindirilebilir amino asit skoru, DIAAS:83) için hesaplanmış

yeterli alım miktarları (g/kg/gün) göz önüne alınmıştır. Buna göre 19-69 yaş arası yetişkin erkekler için 74.8-82.2 g/gün aralığında ve yetişkin kadınlar için 62.4-79.2 g/gün aralığında belirlenmiştir (Tablo 5.5) (Tablo 5.6). Örneğin; 32 yaşında, BKİ=22 kg/m<sup>2</sup> olan (vücut ağırlığı 69 kg), enerji alımı iş koluna göre yeterli olan ve karışık bir diyet ile beslenen bir kadın işçi günde vücut ağırlığı başına 1.04 g protein almalıdır. Diğer bir ifadeyle bu miktar günde 71.8 g'a denk gelmektedir. Bu değer kadın işçinin ideal vücut ağırlığı, diyetle hayvansal ve bitkisel kaynaklı besinlerin bulunma miktarı, diyet enerji alım yeterliliği, çalıştığı iş kolu ve çalıştığı ortam sıcaklığı ve/veya iklim gibi faktörlere de dikkat edilerek değerlendirilmelidir.

İşçilerin yaptıkları iş kollarına göre günlük almaları gereken enerji hesaplandıktan sonra diyet toplam enerjisinin %10-20'si proteinlerden gelecek şekilde de beslenme programı yapılandırılmalıdır (Tablo 5.4) (Tablo 5.6).

**Tablo 5.5. İşçilerin günlük protein için önerilen yeterli alım miktarları**

Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı* (kg)	Protein**	
		(g/kg/gün)	(g/gün)
<b>Erkek</b>			
19-29	71.9	1.04	74.8
30-39	78.9	1.04	82.1
40-49	79.0	1.04	82.2
50-59	78.4	1.04	81.5
60-69	76.8	1.04	79.9
<b>Kadın</b>			
19-29	60.0	1.04	62.4
30-39	67.6	1.04	70.3
40-49	74.0	1.04	77.0
50-59	75.6	1.04	78.6
60-69	76.2	1.04	79.2

\*Vücut ağırlığı, cinsiyet ve yaş gruplarına göre TBSA 2010 ölçülmüş medyan değerlerinden alınmıştır.

\*\*Türkiye ortalama diyeti "Sindirilebilir amino asit skoru/DIAAS):83" için hesaplanmış yeterli protein alım miktarı.

### 5.3.2.3. Yağlar

İşçiler fiziksel olarak aktif olduklarında ilk önce karbonhidratları enerji eldesinde kullanırlar. Yapılan işin süresi uzadıkça enerji kaynağı olarak yağların kullanımı devreye girer. Dengeli ve sağlıklı bir öğün için yağlar



işçilerin beslenmesinde mutlaka yer alması gereken besin ögesidir. Ancak yağ tüketiminde yağın miktarı ve cinsi önemlidir. Aktif, obez olmayan işçilerin toplam yağ tüketimlerinin enerjiye katkısı %20-35 geçmemelidir (Tablo 5.6). Doymuş yağ asitlerinin enerjiye katkısı %<10 olmalıdır (Tablo 4). Amerikan Kalp Birliği (AHA) doymuş yağ asitleri alımının toplam kalori alımının <%7'sine düşürülmesini, trans yağlardan kaçınılmasını ve sodyum alımının <2300 mg/gün azaltılmasını önermektedir.

### 5.3.3. Mikro Besin Ögeleri Gereksinimleri

Günlük diyetin vitamin ve mineralleri yeterli miktarda içermesi işçilerin sağlıklarını korumaları, sürdürmeleri ve işgücüne dayalı verimliliklerinin artmasını sağlar. Mikro besin ögelerinin eksikliği ile ortaya çıkan hastalıklar ve sorunlar arasında zihinsel gerileme, depresyon, demans, düşük çalışma kapasitesi, kronik yorgunluk, körlük, kemik kaybı ve kas gücü sayılabilir. İşçilerin fiziksel aktivite düzeylerinin artması enerji gereksinimlerini de arttıracığından mikro besin ögelerine olan gereksinimler de artacaktır. İşçilerin iş veriminin olumsuz etkilenmemesi için artan enerji ihtiyaçlarının mikro besin ögesi içeriklerinin sağlanmasında kurum diyetisyeninin düzenleyeceği menüler önemli olacaktır.

#### 5.3.3.1. Vitaminler

Güneş altında uzun süre çalışanlara, röntgen ışınlarına ve kimyasallara maruz kalan işçilere menü planlanırken antioksidan vitaminlerden özellikle A vitamini öncüsü olan karotenoidlerden zengin havuç, kıvrıcık, marul, roka, domates, kayısı, portakal vb. sebze ve meyveler menülere yeterince eklenmelidir. Bunun için menülerde salata, meyve veya sebze yemeklerinin yer almasına önem verilmelidir. A vitamininin ince bağırsaklardan emilebilmesi için, yağa ihtiyaç duyulduğundan salata ve sebze yemeklerine bir miktar yağ eklenmelidir.

D vitamini kemik ve diş sağlığının korunmasında, vücut direncinin artırılmasında, kasların kasılmasında, kalp atışının düzenlenmesinde ve hastalıkların önlenmesinde (raşitizm, kanser, kardiyovasküler hastalıklar gibi) rol oynar. D vitamini eksikliğinde, uyku kalitesi ve süresinde bozulma, kas güçsüzlüğü, kas ağrıları, denge kurmada zorlanma, düşme riskinde artış gibi işçilerin performansını ve sağlığını olumsuz etkileyecek durumlar gözlenmektedir. D vitamini yağlı balıklar, bazı balıkların karaciğer yağları dışında doğal olarak besinlerde çok az miktarda bulunduğundan, güneş ışığından yeterince yararlanamayan işçiler (koruyucu giysilerle çalışanlar, vardiyalı

çalışanlar, yer altında çalışanlar veya günün büyük bir kısmını kapalı ortamlarda geçiren çalışanlar) D vitamini ihtiyaçlarını karşılayamazlar. Bu işçilere iş yerinde uygulanacak menülerinde D vitamininden zengin kaynaklara (taze balık ve/veya konserve balık) yer verilmesinin yanında, doktor kontrolünde D vitamini takviyelerinin de yapılması önerilebilir.

Çalışma koşullarındaki dış etkiler (radyasyon, gaz, toz, çeşitli kimyasallar, aşırı güneş ışığı, plastikler vb.) vücutta stres, aşırı ve düzensiz fiziksel aktivite, ağır işte çalışma ve bazı hastalıklar nedeniyle artan serbest radikaller hücreler üzerinde sürekli oksidan stres oluşturduğundan, E vitamini gibi antioksidan vitaminlere olan gereksinimi de arttırmaktadır.

B grubu vitaminleri enerji üretiminin düzenlenmesinde görev aldıkları için eksikliklerinde enerji yokluğundan kaynaklanabilecek yorgunluk görülebilmektedir. Ayrıca bilişsel fonksiyon, dikkat, algılama ve hafıza üzerinde önemli etkileri olan; özellikle B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub> ve folik asit gibi vitaminlerin eksik alınması ve bu vitaminlerin eksikliğinden kaynaklanan anemiler de çalışma performansında azalmaya neden olabilir. B grubu vitaminleri sinir sisteminin normal çalışması, dikkat, algılama vb. fonksiyonlar için gerekli olduğundan bu vitaminlerin yetersizliği iş kazaları yönünden işçilerde önemli sorunlara neden olabilir.

Çalışanlarda oksidatif stresten kaynaklı görülen yorgunluğun önlenmesinde C vitamini gibi antioksidan vitaminlerin faydalı etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Toksik maddelerle çalışılan işyerlerinde çalışan işçilerin A, E ve C vitaminlerini yeterince almaları gereklidir. Kurşun, kadmiyum gibi ağır metallerin kullanıldığı sanayi dallarında çalışan işçilerin diyet demir, kalsiyum, C vitamini ve E vitamini alımlarının yeterli olması, bu metallerin toksik etkisinin azaltılmasında önemlidir. Ayrıca radyasyon ve toksik kimyasallarla temas eden işçilerin de E ve C vitaminleri gereksinimleri artmaktadır. Yetişkin işçilerin yağda eriyen vitaminler için önerilen yeterli alım miktarları Tablo 5.6'da yer almaktadır.

### 5.3.3.2. Mineraller

Mineraller, makro besin öğeleri gibi vücuda büyük miktarlarda alınmasa da minerallerin enerji metabolizması ve iş performansı üzerinde etkisi bulunmaktadır. Kemik, kan ve hormonların bir parçası olarak bulunurlar ve insan vücudundaki kimyasal tepkimelere yardımcı olurlar. Mineraller ayrıca metabolik etkinlikleri, sıvı-elektrolit dengesi, hemoglobin sentezi ve immün sistem üzerindeki etkileri nedeniyle verimlilikle ilgilidir.

Kalsiyum ve fosfor özellikle kas iskelet sisteminde görev alır ve dişlerin yapı taşıdır. Yeterli kalsiyum alımı optimal kemik sağlığı için çok önemlidir. Vücutta oksijen taşınması ve kan yapımındaki rolü nedeni ile demirin işçi performansı üzerinde önemli etkileri vardır. Düşük demir seviyeleri zayıflık, halsizlik ve koordinasyon eksikliği ile ilişkilidir. Demir eksikliği olan kadın ve erkeklerde fiziki iş kapasitesinde %30'luk bir bozulma ve performansta azalma olduğu bildirilmiştir. Anemi ve daha hafif düzeyde demir eksikliği, fiziksel çalışma kapasitesini ve iş üretkenliğini azaltır.

Çinkonun, yetersiz alımı fiziksel aktivite ve vücut direncinin azalmasına neden olur. Potasyum kalp kasının düzenli çalışmasında etkilidir. Ağır işlerde çalışan işçilerde, vücudun antioksidan savunma sisteminin güçlenmesi ve sıvı-elektrolit dengesinin sağlanması açısından bu minerallerin diyetle yeterli miktarda alınması çok önemlidir. Ağır işler ve sıcak ortamlar terleme ile birlikte mineral kaybına neden olacağından işçilerde yorgunluk, güçsüzlük, geçici bilinç kaybı, kaslarda ağrı, kramplar gelişmektedir. TÜBER 2015'de yer alan yetişkin işçilerin diyet mineral alımları için önerilen yeterli alım miktarları Tablo 5.6'da yer almaktadır.

#### 5.3.4. Hidrasyon ve Sıvı Gereksinimleri

Yetişkin insan vücudunun ortalama %60'ı sudur. Vücudun su içeriği yaşa, cinsiyete ve vücut bileşimine bağlı olarak (%45-75) değişir. Vücuttaki bütün kimyasal olaylar çözelti içinde olduğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur. Su besinlerin sindirim, emilim ve metabolizması için gereklidir. Atık ürünlerin vücuttan atılmasında, vücut ısısının denetiminde ve tüm yaşamsal olayların gerçekleşmesinde suyun önemli görevleri vardır.

Günlük sıvı dengesi, su alımı ve su kaybı arasındaki net farka bağlıdır. Sıvı alımı günlük tüketilen sıvılardan, besinlerden ve metabolizmadan sağlanırken, vücuttan su idrar, deri, solunum ve dışkı ile atılır. Vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi organizmada "hidrasyon" denilen su dengesinin korunması ile mümkündür.

İşçilerin yapmış olduğu işin yoğunluğuna, bireysel faktörlere (yaş, cinsiyet, vücut bileşimi), çevresel şartlara, diyet örüntüsüne bağlı olarak sıvı kaybı değişkenlik gösterir. Farklı iklim koşulları deri ve akciğerlerden suyun buharlaşmasını hızlandırarak vücut su kaybında artışa neden olabilir. Fiziksel aktivite ve ortam sıcaklığının bir sonucu olarak üretilen ter 1-2 L/saat ulaşır. Bu ter miktarı yoğun fiziksel aktivite gerektiren işlere ve süresine, iş kıyafetlerine, hava hareketine ve neme bağlı olarak değişir. Bu durum vücut su dengesini

etkileyeceğinden ağır işte çalışanlara belli aralıklarla kaybolan sıvı ile birlikte, elektrolitler de takviye edilmelidir.

Yapılan işin ağırlığına, ortam koşullarının ısı derecesine bağlı olarak vücut su kaybı (dehidrasyon) vücut ağırlığının %1'den daha fazla olması iş veriminde, fiziksel/bilişsel performansta ve kardiyovasküler fonksiyonlarda azalmaya neden olur. Bu durum üretkenliğin ve çalışma kapasitesinin azalmasına ve artan iş kazalarına neden olur. Vücut ağırlığındaki %4'lük sıvı kaybı iş veriminde daha ciddi azalmaya, işe odaklanmada zorlanmaya, baş ağrısına, sinirlilik ve vücut ısısında artışlara neden olmaktadır. Vücut sıvı kaybının %8'i aşması ölümlle sonuçlanabilir.

İşçilerin hidrasyon durumlarının değerlendirilmesinde kullanılan en pratik yöntem idrar hacmi ve rengidir. Sağlıklı bir yetişkinde 100 mL/saat idrar çıkışı iyi bir hidrasyon olduğunu gösterir. Ancak belirli bir süre boyunca >300 mL/saat idrar çıkışı aşırı sıvı alımını ve <30 mL/saat idrar çıkışı ise yetersiz hidrasyon durumunu gösterebilir. Hidrasyon durumunu izlemede en basit, kolay olan bir gösterge idrar rengine bakmaktır. Yeterli su tüketiminde idrar soluk saman renginde olurken, koyu sarı renkteki idrar daha fazla su tüketilmesi gerektiğini gösteren bir işarettir. Ancak diyet, kullanılan bazı ilaçların idrar rengini etkilediği unutulmamalıdır.

İşçilerde ağır fiziksel aktivite ve çok sıcak ortamlarda çalışma sonucu vücudun artan sıvı gereksinimine dikkat edilmelidir. İşçiler susama duygusunun gelişmesini beklemeden sıvı almalıdırlar. İşçiler günlük sıvı gereksiniminin %70-80'ini içeceklerden karşılamalıdır. Bu içeceklerin de %80'inin sudan karşılandığı varsayımı altında, kadınlar için yeterli toplam su alım miktarı 2.0 L/gün ve erkekler için 2.5 L/gün olmalıdır. Bu yeterli alım miktarları sadece orta dereceli çevre sıcaklığı ve orta düzeydeki fiziksel aktivite seviyeleri için (PAL=1.6) geçerlidir. İşçilerin sıvı alım miktarı için başka bir pratik yaklaşım ise günlük diyet enerji alımlarının her 1000 kalorisi başına 1 litre sıvı tüketimi de olabilir. İşçiler çalışma ortamı gereği ter ile kaybettikleri sodyumu yerine koymak için ilave tuz (sodyum klorür) almalarına gerek yoktur. Vücudun sıvı ihtiyacı öncelikle temiz su ile sağlanmalıdır. Suyun yanı sıra ayran, limonata ve taze sıkılmış meyve suları gibi sağlıklı içeceklerle de sağlanabilir ancak besleyici değeri olmayan şeker içerikli içeceklerin tüketilmesi metabolik sendrom ve kan yağlarının yükselmesinde risk oluşturmaktadır. İşçilerin yaş ve cinsiyetine göre aktivite düzeylerinin günlük enerji değeri, su ve besin öğeleri gereksinim miktarları Tablo 5.6'da verilmiştir.

**Tablo 5.6.** İşçilerin yaş, cinsiyet ve aktivite düzeylerine göre günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimleri

Yaş Grubu	18-29 yaş		30-39 yaş		40-49 yaş		50-59 yaş		60-69 yaş	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Enerji (kkal/gün)										
Az aktif	2239	1786	2145	1730	2126	1693	2077	1678	1867	1502
Orta Aktif	2558	2041	2452	1977	2429	1934	2374	1917	2134	1717
Aktif	2878	2296	2758	2224	2733	2176	2670	2157	2400	1931
Çok Aktif 1	3198	2551	3065	2472	3037	2418	2967	2397	2667	2146
Çok Aktif 2	3518	2807	3370	2719	3340	2660	3265	2636	2935	2361
Çok Aktif 3	3838	3062	3677	2966	3643	2902	3562	2875	3202	2575
Su (mL/gün*)	2500-3850	2000-3062	2500-3677	2000-2966	2500-3643	2000-2902	2500-3562	2000-2875	2500-3202	2000-2575
Karbonhidrat (g/gün)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
Karbonhidrat (% kkal)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Diyet posası (g/gün)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Serbest şeker (%)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Protein (g/gün)**,*	74.8	62.4	82.1	70.3	82.2	77.0	81.5	78.6	79.9	79.2
Protein (g/kg/gün)	1.04	1.04	1.04	1.04	1.04	1.04	1.04	1.04	1.04	1.04
Protein (% kkal)	10-20	14-20	10-20	14-20	10-20	14-20	10-20	14-20	12-20	14-20
Yağ (% kkal)	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
Linoleik asit (% kkal)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Alfa linolenik asit (% kkal)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Doymuş yağ asidi (% kkal)	Mümkün olduğunca az									
Kalsiyum (mg/gün)	1000	1000	1000	1000	1000	1000	950	950	950	950
Demir (mg/gün)	11	11-16	11	11-16	11	11-16	11	11-16	11	11-16
Magnezyum (mg/gün)	350	300	350	300	350	300	350	300	350	300
Fosfor (mg/gün)	550	550	550	550	550	550	550	550	550	550
Potasyum (g/gün)	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7
Sodyum (mg/gün)	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300
Çinko (mg/gün)	9.4-16.3	7.5-12.7	9.4-16.3	7.5-12.7	9.4-16.3	7.5-12.7	9.4-16.3	7.5-12.7	9.4-16.3	7.5-12.7
Bakır (mg/gün)	1.6	1.3	1.6	1.3	1.6	1.3	1.6	1.3	1.6	1.3

A vitamini (mcg/gün)	750	650	750	650	750	650	750	650	750	650
E vitamini (mg/gün)	13	11	13	11	13	11	13	11	13	11
C vitamini (mg/gün)	110	95	110	95	110	95	110	95	110	95
Tiamin (mg/gün)	1.2	1.1	1.2	1.1	1.2	1.1	1.2	1.1	1.2	1.1
Tiamin (mg/1000 kkal)	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
Riboflavin (mg/gün)	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	1.1	1.3	1.1
Riboflavin (mg/1000 kkal)	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55
B12 vitamini (mcg/gün)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Diyet folat eşdeğeri (mcg/gün)	330	330	330	330	330	330	330	330	330	330
Niasin (mg/gün)	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7
Niasin (mg/1000 kkal)	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6

\*Sıvı tüketimi az ve orta aktif (PAL= 1.6) bireyler için Tüber 2015'e göre alınmıştır. Aktif ve çok aktif bireyler için sıvı alımı diyet enerji alımının her 1 kkal'si için 1 mL olmalıdır. "Türkiye ortalama diyeti "Sindirilebilir amino asit skoru/DIAAS):83" için hesaplanmış yeterli protein alım miktarı""Toplam protein miktarı; TBSA 2010'daki vücut ağırlığı medyan değerleri ile DIAAS:83 çarpılarak hesaplanmış yeterli protein alım miktarı

## 5.4. İŞÇİLER İÇİN MENÜ PLANLAMA İLKELERİ

İşçilerin iş yerindeki beslenmelerinde kurumun özellikleri ve çalışma koşullarına bağlı olarak farklı yemek hizmetleri sunulmaktadır. İşçilerin beslenmesinde temel olarak dört genel yöntem kullanılmaktadır. Bunlar;

- 1. Merkezi yemek servisi:** İş yeri içindeki erişilebilir noktalarda bulunan yemekhanelerde veya kafeteryalarda olan yemek servis şeklidir.
- 2. Merkezi olmayan bir yemek servisi:** Merkezi bir kantin tarafından sağlanır. Bir yiyecek taşıma aracı ile çalışma bölümlerine yiyecekler sağlanır.
- 3. Kombine yemek sevisi:** Büro çalışanları ve bazen ana fabrikadaki çalışanlar tarafından merkezi kafeterya hizmeti kullanılırken, dışarıdaki bölümlerde çalışan işçiler fabrikadaki uygun noktalarda yer alan kantinlerden yararlanır.
- 4. Kumanya / kutu öğle yemeği servisi:** Kutulu yemekler fabrika içinde taşınır ve işçiye dağıtılır.

İşçiler günlük besin tüketimlerini iş yerinde ve evde gerçekleştirirler. İşçilerin enerji gereksinimini etkileyen faktörler ile besin tüketim yerleri de göz önüne alınarak enerji gereksinimleri çok iyi değerlendirilmeli ve buna özgü beslenme programları yapılmalıdır.

Orta, ağır ve çok ağır iş kollarında çalışan işçilerin gereksindikleri besin tür ve miktarları öğünlere bölünmelidir. İşçinin günlük alması gereken toplam enerji ve besin öğeleri gereksiniminin yarısını (2.5/5) iş yerinde karşılayacak nitelikte ana ve ara öğünlü menüler planlanmalıdır. İş yerinde alması gereken enerjinin yarısını alan işçinin geri kalan enerji alımının dağılımına dikkat edilmelidir. Bunun için işçi günlük alması gereken enerjinin 2.5/5'ini yani toplam enerjinin yarısı, iş yerinde (ana öğün olarak veya ana öğün + ara öğün olarak), 1.5/5'ini sabah kahvaltısında ve 1/5'ini ise akşam evde karşılamalıdır. Örneğin; günde 3400 kkal ihtiyacı olan bir işçi iş yerinde sadece öğle yemeğini tüketiyorsa bunun yarısı (1700 kkal/gün) iş yerinde sağlanmalıdır. Geri kalan enerji alımının yani 1750 kkal/gün'nin 1.5/5'i (~1000 kkal/gün) sabah kahvaltısında, 1/5'i (~700 kkal/gün) ise akşam ana öğününden karşılanmalıdır.

Verilen yemekte sadece enerji alımının temel alınması doğru değildir. Enerji içeriği bilinen yemeğin buna orantılı olarak makro besin öğelerini (karbonhidrat, protein, yağ, posa) ve mikro besin öğelerini (mineraller ve vitaminler) de sağlandığında anca yeterli ve dengeli beslenme sağlanmış olur.

#### **İş yeri menüleri ve planlanmasında dikkat edilmesi gerekenler;**

- Başarılı bir menü planı için menü maliyetinin ve bu maliyetin kurum bütçesi içindeki yerinin çok iyi belirlenmesi ve kontrolünün etkin bir biçimde yapılması gerekir.
- İşçilerin beslenmesinde besinlerle aldığı enerji yaptığı işin niteliğine göre yeterli düzeyde olmalıdır. Bireyin yaşı, cinsiyeti, vücut kütlesi, fiziksel aktivitesi, özel durumu gibi özelliklerine göre gereksinim duyduğu enerjinin yeterli miktarlarda tüketilmesine dikkat edilmelidir.
- Sağlıklı beslenmede menüler oluşturulurken, dört besin grubundaki besinlerin seçilmesine dikkat edilmelidir. Menüde yer alacak yemeklerin bileşimi, protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineraller açısından dengeli beslenme kurallarına uygun olarak hazırlanmalıdır.
- İşçilere günlük enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin yarısını (2.5/5) karşılayacak nitelikte ana ve ara öğünler planlanmalıdır. İşçi günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin 1.5/5'ini sabah kahvaltısında 1/5'ini iş yeri dışında yediği diğer ana öğünlerden karşılamalıdır. Örneğin çalışana günlük enerji ve besin ögesi gereksiniminin yarısını tek bir ana öğünde (örneğin öğlen yemeği) verilmesi yerine tercihen 1 ana + 2 ara öğünde (öğlen yemeği + ara öğün + kumanya) veya 2 ana öğün+ 1 ara öğün (kahvaltı + öğlen yemeği + ara öğün) verilebilir.

- İşçilerin işyerlerinde tek bir öğünde enerjilerinin karşılanmaya çalışılması, kişide bir süre sonra uyku haline yol açabilir. Verimlilik ve iş kazaları yönünden, enerjinin özellikle basit karbonhidratlardan karşılanması sonucu (ağır hamur tatlıları, şekerli ve posasız, nişasta oranı yüksek besinler gibi) bireyde bir süre sonra kan şekeri ani değişime yol açarak verimlilik ve iş kazaları yönünden olumsuzluk oluşturabilir.
- İş yerinde set seçimsiz menüler uygulanıyorsa; bu menüler mümkünse 4 kap olarak planlanmalıdır. Bazı yemeklerin de gereksinmeye paralel olarak 1 porsiyonlarına giren yiyecek gramajlarında miktar artırımına gidilmelidir. Örneğin menülerde bulunan makarna, pilav, kurubaklagil gramajları ile yemeklerin içerisine giren yağ miktarları değiştirilebilir.
- Verilen yemekte sadece enerjinin esas alınması doğru değildir. Belirli miktarda enerji sağlayan yemek, buna orantılı olarak protein, vitamin ve mineralleri de sağladığında yeterli ve dengeli olur.
- Sabah kahvaltısını yapmak ve öğün sayısının artırılması işçi sağlığı ve iş güvenliği açısından önem taşımaktadır. Sabah kahvaltısı veya kuşluk vakti, çay molasında kaliteli bir ara öğün örüntüsü ile planlanan kumanya menüleri, işçilerin performansı ve verimliliğini olumlu yönde etkiler.
- Yemeğin renk, koku, lezzet, görünüm, pişme derecesi gibi özellikleri tüketilebilirlik düzeyini etkiler ve bu özelliklerin uygun olması doğru besin hazırlama ve pişirme uygulamaları ile sağlanabilir.
- Menülerde mevsimsel değişikliklerden en çok meyve ve sebzeler etkilenir ve menü içerikleri mevsimlere göre ayrıcalık gösterebilir. Mevsiminde bol ve ucuz olan taze sebze ve meyveler tercih edilmelidir.
- Yüksek besin değeri korunumu için besinlerin satın alınımından tüketimine dek geçirdiği süreçlerde beslenme ilkelerine uyulması gereklidir.
- Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi, saklanması veya servisi gibi aşamalarda oluşabilecek bir ihmal veya hata işçilerin zehirlenmesine neden olabilir. Bu nedenle tüketime sunulacak besinlerin hijyen/sanitasyon ilkeleri doğrultusunda besin hijyeni, kişisel hijyen ve fiziksel ortam/araç-gereç hijyeninin sağlanabilmesi için satın almadan, tüketime sunulmasına kadar besinlerin geçirdiği her aşamaya dikkat edilmesi gerekir.
- Günlük sıvı ihtiyacının karşılanmasına dikkat edilmelidir. Sıvı olarak, başta temiz ve güvenilir içme suyu, tercihen taze sıkılmış meyve suları, ayran, süt, açık çay, bitki çayları, limonata, çorba gibi sulu yiyeceklerin tüketimine olanak sağlanmalıdır.



- Özellikle ağır ve tehlikeli işlerde çalışanlar açısından sağlık riskleri ve serbest radikal riskleri dikkate alındığında; çalışılan ortamdaki kimyasallar, gaz, toz, duman, işin niteliği nedeniyle yoğun fiziksel ve psikolojik stres ve yüksek enerji harcaması, diğer iş kollarına göre bu işçilerde oksidan stres riskinin daha fazla olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenlerle işçiler için planlanan menü örüntülerinde en azından bir çeşidinin meyve veya sebze yemeği veya salata olması sağlanmalıdır.

#### 5.4.1. Menülerde Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri ile Beslenme Hedefleri

TÜBER’de yaş gruplarına göre 50.persentil boy uzunluğu ve BKİ=22 kg/m<sup>2</sup> göre hesaplanmış enerji harcaması değerleri “enerji için referans değerler” olarak kabul edilmektedir. Bu bölümde menülerin enerji değerlerinin planlanmasında farklı yaş gruplarındaki erkek ve kadın işçilerin yaptıkları iş koluna göre enerji için referans değerleri temel alınmıştır.

İşçiler günlük almaları gereken enerji ve besin öğelerinin yarısını (2.5/5) iş yerinde tüketmelidirler. Tablo 5.7’de işçilerin yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre iş yerinde tüketilecekleri menülerin karşılaması gereken günlük enerji ve makro besin öğeleri yeterlilikleri verilmiştir.

**Tablo 5.7. İşçilerde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre sunulan menülerin karşılaması gereken enerji ve makro besin ögesi hedefleri**

Yaş Grubu	18-29 yaş		30-39 yaş		40-49 yaş		50-59 yaş		60-69 yaş	
Cinsiyet	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Enerji (kkal/gün)										
Az aktif	1120	893	1073	865	1063	847	1039	839	934	751
Orta Aktif	1279	1021	1226	989	1215	967	1187	959	1067	860
Aktif	1439	1148	1379	1112	1366.5	1088	1335	1078.5	1200	965.5
Çok Aktif 1	1599	1276	1533	1236	1518.5	1209	1484	1199	1334	1073
Çok Aktif 2	1759	1404	1685	1359	1670	1330	1633	1318	1468	1181
Çok Aktif 3	1919	1531	1839	1483	1822	1451	1781	1438	1601	1288
Karbonhidrat (% kkal)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Karbonhidrat (g/gün)										
Az aktif	63-84	50-67	60-80	49-65	60-80	48-64	58-78	47-63	53-70	42-56
Orta Aktif	72-96	57-77	69-92	56-74	68-91	54-73	67-89	54-72	60-80	48-64
Aktif	81-108	65-86	78-103	63-83	77-103	61-82	75-100	61-81	68-90	54-72
Çok Aktif 1	90-120	72-96	86-115	70-93	85-114	68-91	83-111	67-90	75-100	60-80

**Tablo 5.7. İşçilerde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre sunulan menülerin karşılaması gereken enerji ve makro besin ögesi hedefleri (Devamı)**

Yaş Grubu	18-29 yaş		30-39 yaş		40-49 yaş		50-59 yaş		60-69 yaş	
Cinsiyet	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Çok Aktif 2	99-132	79-105	95-126	76-102	94-125	75-100	92-122	74-99	83-110	66-89
Çok Aktif 3	108-144	86-115	103-138	83-111	102-137	82-109	100-134	81-108	90-120	72-97
Serbest şeker (%)*	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Protein (% kkal)	10-20	14-20	10-20	14-20	10-20	14-20	10-20	14-20	12-20	14-20
Protein (g/kg/gün)	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52	0.52
Protein (g/gün)*****										
Az aktif	14-28	16-22	13-27	15-22	13-27	15-21	13-26	15-21	12-23	13-19
Orta Aktif	16-32	18-26	15-31	17-25	15-30	17-24	15-30	17-24	13-27	15-21
Aktif	18-36	20-29	17-34	19-28	17-34	19-27	17-33	19-27	15-30	17-24
Çok Aktif 1	20-40	22-32	19-38	22-31	19-38	21-30	19-37	21-30	17-33	19-27
Çok Aktif 2	22-44	25-35	21-42	24-34	21-42	23-33	20-41	23-33	18-37	21-30
Çok Aktif 3	24-48	27-38	23-46	26-37	23-46	25-36	22-45	25-36	20-40	23-32
Yağ (% kkal)*	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
Yağ (g/gün)										
Az aktif	12-22	10-17	12-21	10-17	12-21	9-16	12-20	9-16	10-18	8-15
Orta Aktif	14-25	11-20	14-24	11-19	14-24	11-19	13-23	11-19	12-21	10-17
Aktif	16-28	13-22	15-27	12-22	15-27	12-21	15-26	12-21	13-23	11-19
Çok Aktif 1	18-31	14-25	17-30	14-24	17-30	13-24	16-29	13-23	15-26	12-21
Çok Aktif 2	20-34	16-27	19-33	15-26	19-32	15-26	18-32	15-26	16-29	13-23
Çok Aktif 3	21-37	17-30	20-36	16-29	20-35	16-28	20-35	16-28	18-31	14-25
Linoleik asit (% kkal)*	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Alfa linolenik asit (% kkal)*	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Doymuş yağ asidi (% kkal)*	Mümkün olduğunca az									
Diyet posası (g/gün)	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5
Su (mL/gün)****	1250-1925	1000-1531	1250-1838	1000-1483	1250-1821	1000-1451	1250-1781	1000-1438	1250-1601	1000-1288

\* Serbest şeker, protein, yağ, linoleik asit, alfa linolenik asit, doymuş yağ asidi günlük diyet enerji alımının yüzdesi olarak hesaplanmalıdır.

\*\*Türkiye ortalama diyeti "Sindirilebilir amino asit skoru/DIAAS):83" için hesaplanmış yeterli protein alım miktarıdır.

\*\*\*Toplam protein miktarı; TBSA 2010'daki vücut ağırlığı medyan değerleri ile DIAAS:83 çarpılarak hesaplanmış yeterli protein alım miktarıdır.

\*\*\*\*Sıvı tüketimi günlük alınması gerekenin 2.5/5'i olacak şekilde düzenlenmiştir. İşçinin gereksinimine göre düzenlenmelidir.

İşçilerin yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre iş yerinde tüketecekleri menülerin mikro besin ögeleri değerleri Tablo 5.8'de verilmiştir.

**Tablo 5.8. İşçilerde yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre sunulan menünün karşılması gereken mikro besin ögesi hedefleri**

Yaş Grubu	18-29 yaş		30-39 yaş		40-49 yaş		50-59 yaş		60-69 yaş	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Cinsiyet	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Kalsiyum (mg/gün)	500	500	500	500	500	500	475	475	475	475
Demir (mg/gün)	5.5	5.5-8	5.5	5.5-8	5.5	5.5-8	5.5	5.5-8	5.5	5.5-8
Magnezyum (mg/gün)	175	150	175	150	175	150	175	150	175	150
Fosfor (mg/gün)	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275
Potasyum (g/gün)	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
Sodyum (mg/gün)	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150	1150
Çinko (mg/gün)	4.7-8.15	3.8-6.4	4.7-8.15	3.8-6.4	4.7-8.15	3.8-6.4	4.7-8.15	3.8-6.4	4.7-8.15	3.8-6.4
Bakır (mg/gün)	0.8	0.65	0.8	0.65	0.8	0.65	0.8	0.65	0.8	0.65
A vitamini (mcg/gün)	375	325	375	325	375	325	375	325	375	325
E vitamini (mg/gün)	6.5	5.5	6.5	5.5	6.5	5.5	6.5	5.5	6.5	5.5
C vitamini (mg/gün)	55	47.5	55	47.5	55	47.5	55	47.5	55	47.5
Tiamin (mg/gün)	0.6	0.55	0.6	0.55	0.6	0.55	0.6	0.55	0.6	0.55
Tiamin (mg/1000 kkal)*	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
Riboflavin mg/gün	0.65	0.55	0.65	0.55	0.65	0.55	0.65	0.55	0.65	0.55
Riboflavin mg/1000 kkal*	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55
B <sub>12</sub> vitamini (mcg/gün)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Diyet folat eşdeğeri (mcg/gün)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165
Niasin (mg/gün)	3.35	3.35	3.35	3.35	3.35	3.35	3.35	3.35	3.35	3.35
Niasin (mg/1000 kkal)*	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6	6.6

\*Günlük diyet tiamin, riboflavin, niasin alımı enerji alımının her 1000 kkal göre hesaplanmalıdır.

İşçilerin yaşı, cinsiyeti ve yaptıkları iş koluna göre almaları gereken enerji gereksinmesi farklılık göstermektedir. Tüketilmesi gereken besin grupları da enerji alımına göre değişmektedir. Tablo 5.9’da yaş ve cinsiyete göre ayırım yapılmadan işçilerin iş yerinde almaları gereken enerji temel alınarak bu enerjiye karşılık gelen besin gruplarının günlük veya haftalık porsiyon miktarları verilmiştir.

**Tablo 5.9. Aktivite düzeylerine göre besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları**

Besin grupları/ isteğe bağlı besinler	Orta Aktif	Aktif	Çok aktif		
			Çok Aktif 1	Çok Aktif 2	Çok Aktif 3
<b>Enerji (kcal/gün)</b>	1000	1200	1400	1600	1800
<b>Süt grubu (por/gün)</b>	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
<b>Et grubu* (por/gün)</b>	0.75	0.75	1	1	1
Balık (porsiyon/hafta)	1	1	1	1	1
Yumurta (porsiyon /hafta)	1.25	1.25	1.5	1.5	1.5
Kurubaklagil (porsiyon /gün)	0.25	0.25	0.25	0.25	0.5
(porsiyon /hafta)	1.5	1.75	1.75	1.75	2
Yağlı tohumlar (porsiyon /gün)	0.25-0.5	0.25-0.5	0.25-0.5	0.25-0.5	0.5
<b>Ekmek ve tahıllar (porsiyon /gün)</b>	2.25	3	3.5	4	4
<b>Meyve (porsiyon /gün)</b>	1.25	1.25	1.5	1.5	1.5
<b>Sebze (porsiyon /gün)</b>	1.5	1.75	2	2	2
<b>Sıvı yağ (g/gün)</b>	15	20	23	25	30
<b>İlave şeker (g/gün)</b>	13	18	23	33	38
<b>Tuz (g)</b>	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5

\*Et, tavuk/balık ve yumurta

#### 5.4.2. Yemeklerin Aylık Asgari/Azami Sıklıkları

“Haftalık Planlanan Menü” de uygulanacak ana yemek çeşitleri ve aylık verilmiş sıklıkları Tablo 5.10’da verilmiştir.

- Kırmızı et yemeği: 3 gün/hafta (Balık verilecek haftalarda kırmızı et menülü gün sayısı 1 düşürülerek yerine balık verilebilir.)
- Beyaz et yemeği: 1 gün/hafta
- Köfte yemeği: 1 gün/hafta
- Etili sebze/kurubaklagil yemeği: 2 gün/hafta

**Tablo 5.10. Yemeklerin aylık asgari/azami sıklıkları**

Yemek çeşitleri	Veriliş sıklığı (ay)
Büyük parça et yemekleri	3-6
Küçük parça et yemekleri	3-6
Köfteler	3-6
Etli-kıymalı sebze yemekleri	4-10
Pilav-makarna	12-18
Börek	4-6
Çorba	Her gün
Mevsim salata	Her gün
Zeytinyağlı sebze yemekleri	4-8
Etli-zeytinyağlı kurubaklagil yemekleri	4-8
Komposto-hoşaf	0-4
Yoğurt	8-12
Tatlı	4-6
Meyve	8-12

## 5.5. ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO), iş yeri hekimi ve ekibine iş yerinde beslenme konusunda bazı görevler vermektedir. Buna göre iş yeri hekimi ve diyetisyenin vejetaryen beslenme alışkanlığını benimseyen, sağlık sorunu olan özel durumdaki bir işçiyi ve işvereni beslenme konusunda bilgilendirmek, gereğinde işçinin alacağı özel diyeti planlayarak uygulanması için yardımda bulunmak, beslenme-sağlık ilişkisi konusunda işçiye ve ailesine eğitim vermek, iş yerinde sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek genel görevleri arasında yer almaktadır.

### 5.5.1. Vardiyalı Çalışma

Vardiyalı çalışma, kişilerin beslenmelerini, yiyecek ve içecek seçimlerini etkileyen bir durumdur. Vücudun uyku-uyanıklık döngüsü, metabolik olaylar ve vücutta başka önemli fonksiyonları da düzenleyen sirkadiyen ritim vardiyalı çalışmadan etkilenmektedir. İşçinin biyolojik ritimindeki değişiklik gece yeme sendromunun gelişmesine, sindirim, emilim ve besin öğelerinin kullanımını etkileyen bağırsak hareketliliğinin bozulmasına neden olur. Sonuçta işçi de uykusuzluk, yorgunluk ve olası sağlık sorunları gelişir.

Vardiyalı çalışan işçiler gündüz çalışan işçilerle karşılaştırıldığında, obezite, kardiyovasküler hastalık, sindirim sistemi problemleri, kan şekeri seviyelerinin kontrol altına alınamaması ve metabolik sendrom gibi hastalık riski altındadırlar.

Bu şikayetlerin en azından bir kısmı diyetin kalitesi ve yemek yemenin düzensiz zamanlaması ile bağlantılı olabilir, ancak metabolizmayı etkileyen psikososyal stres, sirkadiyen ritimler (biyolojik saat), uykusuzluk, fiziksel hareketsizlik gibi diğer faktörlerin de rol oynayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı yiyecekleri doğru zamanda tüketmek, vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sağlayarak vardiya çalışmasını kolaylaştırır.

Birçok vardiyalı çalışmada yoğun çalışma temposu ile başa çıkma stratejisi olarak kafein ve alkol tüketimi yaygındır. Günün uygun olmayan saatlerinde besin tüketimi ile birlikte bunların alınmaları metabolik rahatsızlıklar ve sindirim sisteminde bozuklukları ortaya çıkarabilir. Vardiyalı çalışanlarda diyabet riski açısından glukoz toleransında bozulma ve gece insülin direncinde artış olabilmektedir. Dönüşümlü olarak vardiyalı çalışanlar gündüz çalışan işçilerle kıyaslandığında yaklaşık iki kat daha fazla tip 2 diyabet prevalansı görülmektedir. Bu nedenle vardiyalı çalışan işçiler vardiyadan bağımsız olarak düzenli bir beslenme düzeni sürdürebilmelidirler. Bunun için;

- Her üç veya dört saatte bir besin tüketecek şekilde beslenme planı oluşturulmalıdır. Yirmi dört saatlik bir süreçte üç ana öğün ve en az iki ara öğün yapılmalıdır.
- Günün saatine göre öğünler ve içeriği düzenlenmelidir. Örneğin; sabahları kahvaltılık yiyecekler, günün ortasında öğle yemeği ve akşamları akşam yemeği gibi.
- İnsanlar diurnal canlılar olduğundan, metabolizma hızı gündüze göre gece daha yavaştır. Bu yüzden geceleri iş yerinde yemek yemek durumunda kalan işçiler kahvaltıda tüketilen besinlere benzer şekilde daha hafif besinler tüketebilir. Gecenin geç saatlerinde çalışan işçiler ana yemek yerine protein içeriği yüksek atıştırmalıklar tüketilebilirler.
- Mesai başlamadan önce tüketilen öğünün proteinden (et, balık, süt ve süt ürünleri, yumurta gibi), esansiyel yağlardan (badem, ceviz gibi) ve kompleks karbonhidratlardan (yulaf, kepekli ekmek, bulgur gibi) zengin içeriğe sahip olması, gece boyunca kan şekerinin dengeli ve zihinsel fonksiyonların aktif olmasına katkı sağlar.
- Vardiyadan sonra aç olarak uyumayı önlemek için enerji değeri az, besin ögesi içeriği zengin bir yemek tüketilebilir.
- İşçinin yaşı, cinsiyeti, aktivite ve sağlık durumuna göre porsiyon büyüklüğüne dikkat edilmelidir.

- Bol su içilmelidir. Şekerli içecekler, alkol ve kafein alımı sınırlanmalıdır. Geceleri uyumamak için içilebilecek kahve, çay gibi içeceklerde basit karbonhidrat olması nedeni ile şeker kullanılmamalıdır. Uyumadan en az 6 saat önce kafein alımından kaçınılmalıdır.
- Basit karbonhidratlar kan şekerinde düzensizliklere neden olabileceğinden kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir.
- Vardiyalı çalışan işçilerde sindirim problemleri görülebildiği için posa içeriği yüksek besinler, taze sebze ve meyveler, beyaz ekmek yerine tam buğday ekmeği ya da esmer ekmekler, pirinç yerine bulgurun tercih edilmesine önem verilmelidir.

Gündüz ve gece vardiyası yapan işçilerin sabah, vardiya sırası ve sonrası dikkat edebileceği noktalara Tablo 5.11’de yer verilmiştir.

**Tablo 5.11. Gündüz ve gece vardiyasında dikkat edilmesi gereken temel ilkeler**

	Sabah	Vardiya Sırasında	Vardiyadan Sonra
Gündüz Vardiyasında	Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.	Öğle yemeği ve ara öğünler enerji sağlayarak iş verimliliğini artırır.	Akşam yemeği uyumaya yardımcı olur ve açlıktan dolayı uyanmayı önler.
Gece vardiyasında	Vardiyadan sonra ve uyumadan önce kahvaltı yapılmalıdır.	Gece 01:00’dan önce sindirilebilir ve uyku yaratmayacak yemekler tercih edilmelidir.	Uyumadan önce aşırı yemek yenilmemeli ve çok fazla sıvı içilmemelidir.
	Küçük bir kahvaltı uyumaya yardımcı olur ve açlıktan dolayı uyanmayı önler.	Öğle yemeği gün için enerji sağlar.	Erken vardiya: Küçük bir akşam yemeği veya atıştırılabilir tüketilmelidir. Geç vardiya: Uyanık kalmayı sağlamak ve enerjiyi sağlamak için her birkaç saatte bir küçük atıştırılabilirler tüketilmelidir.

### 5.5.2. Vejetaryen Beslenme Alışkanlığı

Vejetaryen beslenme alışkanlığı olan özellikle vegan olan işçiler gün içinde bitkisel kaynaklı besinlerin (meyve, sebze, kurubaklagil, tahıl, yağlı tohum gibi) tüketimini tercih ederler. Laktovejetaryen beslenen işçiler bitkisel besinlere

ek olarak süt ve süt ürünlerini tüketirler. Ovo-laktovejetaryen olan işçiler ise diyetlerinde bunlara ek olarak yumurtayı da tüketirler. Yarı-vejetaryen (semivejetaryen) beslenen işçiler ise bu besinlere deniz mahsulleri, kümes hayvanları ve nadiren diğer etleri içeren besinleri diyetlerinde tüketmeyi tercih ederler.

İş verimi için gerekli olan ve kan glukoz düzeyini normal sınırlar içerisinde tutabilecek düzeyde yeterli enerjinin alınmamasına bağlı olarak vejetaryen işçilerde halsizlik, yorgunluk ve bitkinlik gibi belirtiler görülür. Kan glukozunun düşüklüğüne bağlı olarak beyine yeterince glukoz gitmemesi sonucu, beyin fonksiyonlarında, dikkat ve algılamada sorunlar yaşanır.

Vegan beslenme alışkanlığı olan işçilerde enerji alımı yeterli sağlansa bile esansiyel amino asitler, demir, çinko gibi mineraller, bazı vitaminlerin alımı yetersiz kalır. Ayrıca bilişsel fonksiyon, dikkat, algılama ve hafıza üzerinde önemli etkileri olan; özellikle demir, çinko, B<sub>12</sub>, B<sub>6</sub> ve folik asit gibi vitaminlerin eksik alınması da çalışma performansı ve iş kazaları yönünden sorunlara yol açar. Bu besin öğelerinin yetersizliğiyle gelişen anemiler sonucu oluşan halsizlik, yorgunluk ve bitkinlik nedeniyle iş kazaları riski artabilir. İşçilerin iş verimini, dayanıklılığını artırmak ve hastalıklara karşı dayanıklı olmaları için kurubaklagiller, yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar ve kepekli tahılların alımının artırılması ve besin çeşitliliği sağlanmalıdır. İş yeri hekimi tarafından sağlık kontrolleri yapılmalı ve iş yeri diyetisyeni tarafından beslenme durumları takip edilmelidir.

### 5.5.3. Gluten Alerjisi veya Çölyak

Çölyak hastalığı, yaşam boyunca süren bir besin alerjisidir. Çölyak olmayan gluten duyarlılığı ise çölyak hastalığı veya buğday alerjisi için herhangi bir kanıt olmadan gluteni diyetten çıkarma ile yanıt veren bir durumdur. Çölyak hastalığının tek tedavisi glutensiz diyet uygulamasıdır ve hastalar ömür boyu bu diyeti uygulamak zorundadır. Gluten alerjisi olanlar, buğday, arpa, yulaf, çavdar ve bunları içeren besinleri kesinlikle tüketmemelidir. Glutensiz diyet uygulayacak kişinin beslenme planı diyetisyen tarafından ayrıntılı bir şekilde yazılmalı, kişiler belirli aralıklarla değerlendirilmeli ve yaşam boyu izlem altına alınmalıdır. Menülerin içerikleri çok iyi bilinmeli, şehriye, kuskus, makarna-pizza- pasta gibi unlu mamuller, paketli besinlerin çoğu, soya sosu, şinitzel gibi unla kaplanarak yapılan besinler, hazır çorba ve köftelerde kullanılan harçlar, un ile terbiyesi yapılan yemekler tüketilmemelidir. Ayrıca iş yeri menüleri ayrıntılı olarak incelenmeli, buğday unu, buğday nişastası, çavdar, arpa unu



ile yapılan pide, lavaş, pasta, kek ve turta, tatlılar, kurabiye, bisküvi ve kraker; bulgur, kepek, irmik, makarna, erişte, paketli besinler (patates kızartması, cips, kahvaltılık gevrek de dahil) çorba ve harçları, et suyu, işlenmiş et, baharat karışımları, soya sosu, salata soslari, soslu kuru yemişler tüketilmemelidir.

Glutensiz ürünlerin tat, doku, tekstür açısından kalitesinin düşük olması, üretim ve depolama aşamalarında meydana gelebilecek çapraz kontaminasyon riski ve besin fiyatlarının yüksek olması gibi nedenlerden kaynaklı besinlere ulaşma imkânları kısıtlı olmaktadır. Bu durum, beslenme düzenlerini etkilemekte ve kişilerin yeterli enerji, makro ve mikro besin öğeleri ve posa gereksinimlerini karşılayamamaktadır. Bu yetersizliklerin önlenmesi için diyet içeriği özellikle posa, demir, folat, kalsiyum, D vitamini ve B grubu vitaminlerince zengin olmalıdır.

Bu tür sağlık sorunu olan işçilere iş yeri diyetisyeni tarafından diyete uymama durumunda oluşabilecek tıbbi komplikasyonlar ve yaşam boyu glutensiz diyet uygulamasının önemi anlatılmalıdır. Ayrıca gizli gluten kaynakları ve çapraz kontaminasyon konularında eğitim verilmelidir.

#### **5.5.4. Diğer Özel Durumlar**

İş yerinde çalışan bireyler arasında metabolik ve/veya kronik hastalığı (şeker, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, gut, kolesterol yüksekliği, aşırı şişmanlık gibi) olan işçilerin sağlıklarının korunması ve sürdürülebilmesi için uygun diyete ve izlemeye gereksinim vardır. Aşırı beslenme sonucu şişmanlayan bireyler, kazalara daha eğilimlidirler.

İşçilerin çalışma koşullarına uygun olarak beslenme düzeninde ve diyetinde bazı değişiklikleri yapması gereklidir. Kalori kısıtlaması olan işçiler ekmek, 2. kap unlu yiyecekleri (pilav/makarna, börek gibi) ve tatlı tüketimini kısıtlamalıdır. Diyabetik işçiler öğün saatlerine dikkat etmeli glisemik indeksi yüksek besinlerin tüketiminden kaçınmalı, günlük enerji ihtiyaçlarına göre karbohidratlı besinler kısıtlanmalıdır. Şeker ve şeker içeren yiyecekleri ise tüketmemelidir. Yüksek tansiyonu olan işçiler için yemekler az tuzlu hazırlanmalıdır. Tuz içeriği yüksek konserve, salamura besinler, turşu, salçalı yemeklerin menülere yerleştirilmesi ve tüketiminden kaçınılmalıdır.

Gebe, emziren ve yeni doğum yapan kadın çalışanlar işyerlerinde, diğer çalışanlara göre daha farklı fiziksel, kimyasal ve biyolojik risklerle karşı karşıyadırlar. Özel risklere sahip olan bu çalışanlar için düzenlenecek olan ilave beslenme önerilerine dikkat edilmelidir.

## 5.6. ORTA, AĞIR VE ÇOK AĞIR İŞÇİLERE YÖNELİK AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ

Bu bölümde hazırlanan menüler Tablo 5.7 temel alınarak hazırlanmıştır. Hazırlanan örnek menüler işçilerin iş yerinde almaları gereken enerji ve dolayısıyla besin öğelerinin yaklaşık ½'sini karşılayacak şekilde planlanmıştır. Bu planlama yapılırken aşağıdaki noktalara dikkat edilmiştir.

- Menülerin enerji ve besin ögesi değerleri ile günlük besin grupları dağılımına öğün başına 50 gram ekmele katılmıştır.
- Orta aktiviteli işçilerin menüsü hariç diğer menülere kumanya dahil edilmiştir. Kumanyadaki sandviçler ağır aktiviteli bireylerin menüsünde 50 gram ekmele ile çok ağır aktiviteli bireyler için ise 75 gram ekmele hazırlanmıştır.
- Günlük menülere mevsimine uygun beşinci kap olarak salata büfe eklenmiş fakat bu enerji ve besin öğeleri karşılama durumları hesaplarına dahil edilmemiştir.
- Sodyum değeri, besinlerin içerisindeki ve yemeklere eklenen ilave tuzdan gelen miktarı göstermektedir.
- Menüler hesaplanırken salça, vanilya, yaş maya hesaplamalara dahil edilmemiştir.

Orta aktiviteli işçilere yönelik örnek menü set seçimsiz 3 kap olarak yazılmış ve menülere kumanya dahil edilmemiştir. Tablo 5.7'de gösterildiği üzere orta aktiviteli işçilerin (18-69 yaş arası, kadın ve erkek) enerji gereksinimleri en az 860 kkal en fazla 1279 kkal (ortalama 1077 kkal) olduğundan, örnek menü bu ortalama enerji değeri temel alınarak hazırlanmıştır. Orta aktiviteli işçilerin örnek menü modeli Tablo 5.12'de; kış menü modeli Tablo 5.13'de; yaz menü modeli Tablo 5.14'de; kış/yaz menülerinin enerji ve besin ögesi değerleri ile gereksinmeyi karşılama yüzde değerleri Tablo 5.15'de ve kış/yaz menülerinin günlük önerilen besin grupları ile örnek menülerin sağladığı besin grupları Tablo 5.16'da verilmiştir.

Tablo 5.12. Orta aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz/kış menü taslağı

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
	<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>
PAZARTESİ	Büyük parça et Zeytinyağı sebze Tatlı	Çorba Balık Tatlı	Etili kurubaklagil Erişte Cacık	Etili sebze Makarna Meyve
SALI	Köfte Makarna Meyve	Etili kurubaklagil Pıllav Cacık	Çorba Köfte Meyve	Küçük parça Zeytinyağı dolma Tatlı
ÇARŞAMBA	Etili dolma Börek Komposto	Tavuk Makarna Meyve	Etili sebze Pıllav Yoğurt	Çorba Tavuk Ayrın
PERŞEMBE	Etili kurubaklagil Pıllav Cacık	Etili sebze Börek Komposto/hoşaf	Tavuk Zeytinyağı sebze Tatlı	Köfte Erişte Meyve
CUMA	Etili sebze Makarna Meyve	Köfte Pıllav Yoğurt	Büyük parça Makarna Meyve	Etili sebze Pıllav Yoğurt
CUMARTESİ	Çorba Tavuk Tatlı	Etili sebze Makarna Meyve	Etili sebze Pıllav Yoğurt	Balık Zeytinyağı kurubaklagil Tatlı
PAZAR	Küçük parça Pıllav Yoğurt	Çorba Büyük parça Tatlı	Etili dolma Börek Komposto/hoşaf	Çorba Etili sebze Meyve

**Tablo 5.13. Orta aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış menü örneği**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
	<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>
PAZARTESİ	Rosto et / püre Zeytinyağı mantar Şekerpare	Sebze çorba Fırın palamut/patates Helva	Etili yeşil mercimek Cevizli erişte Cacık	Etili kapuska Peynirli makarna Armut
SALI	Teriyeli köfte Soslu makarna Elma	Etili nohut Meyhane pilavı Cacık	Tarhana çorba Hasanpaşa köfte Mandalina	Orman kebab Zeytinyağı karışık dolma Kakaolu puding
ÇARŞAMBA	Karışık dolma/yoğ Tepsi böreği Ayva komposto	Tavuk sote Soslu spagetti Portakal	Etili kuru bamya Pirinç pilavı Yoğurt	Ezogelin çorba Tavuk sinitzel/sebze gar Ayranc
PERŞEMBE	Etili kuru fasulye Bulgur pilavı Cacık	Karnabahar graten Kol böreği Kayısı hoşafı	Tavuk ızgara Zeytinyağı kereviz Kemalpaşa tatlısı	Izgara köfte Sebzeli erişte Elma
CUMA	Etili mevsim türü Fırın makarna Mandalina	izmir köfte Pirinç pilavı Yoğurt	Haşlama et Soslu makarna Elma	Etili bezelye Pirinç pilavı Yoğurt
CUMARTESİ	Tel şehriye çorba Tavuk baget Sup	Etili pirasa Peynirli makarna Armut	Etili mantar sote Bulgur pilavı Yoğurt	Çupra ızgara Zeytin yağı barbunya Helva
PAZAR	Tas kebab Pirinç pilavı Yoğurt	Brokoli çorba Elbasan tava Tel kadayıf	Biber dolma/yoğ Talaş böreği Kayısı komposto	Yayla çorba Etili fırın patates Portakal

Günlük menülere mevsimine uygun beşinci kap olarak salata büfe eklenir. Menülere 50 g ekmek eklenmiştir.

Tablo 5.14. Orta aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz menü örneği

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
PAZARTESİ	ÖĞLE Rosto et / püre Zeytinyağlı mantar Şekerpare	ÖĞLE Sebze çorba Fırın alabalık/patates Helva	ÖĞLE Etili yeşil mercimek Cevizli erişte Cacık	ÖĞLE Kıymalı ispanak/yoğurt Peynirli makarna Kayısı
SALI	Terbiyeli köfte Soslu makarna Elma	Etili nohut Meyhane pilavı Cacık	Tarhana çorba Hasanpaşa köfte Şeftali	Orman kebab Zeytinyağlı karışık dolma Çilekli puding
ÇARŞAMBA	Karışık dolma/yoğurt Tepsi böreği Çilek komposto	Tavuk sote Soslu spagetti Karpuz	Etili bezelye Pirinç pilavı Yoğurt	Ezogelin çorba Tavuk sinitzel Ayrılan
PERŞEMBE	Etili kuru fasulye Bulgur pilavı Cacık	Kabak graten Kol böreği Vişne komposto	Tavuk ızgara/patates Zeytinyağlı enginar Kemalpaşa tatlısı	ızgara köfte Sebzeli erişte Karpuz
CUMA	Etili mevsim türlü Fırın makarna Üzüm	izmir köfte Domatesli pirinç pilavı Yoğurt	Haşlama et Soslu makarna Üzüm	Etili bamya Pirinç pilavı Yoğurt
CUMARTESİ	Tel şehriye çorba Tavuk baget Sup	Etili taze fasulye Peynirli makarna Kavun	Patlıcan musakka Bulgur pilavı Yoğurt	Çupra ızgara Zeytinyağlı barbunya Helva
PAZAR	Patlıcan kebab Pirinç pilavı Yoğurt	Ezogelin çorba Elbasan tava Tel kadayıf	Biber dolma/yoğurt Talaş böreği Erik komposto	Yayla çorba Etili fırın patates Çilek

Günlük menülere mevsimine uygun beşinci kap olarak salata büfe eklenir.

Menülere 50 g ekmek eklenmiştir.

**Tablo 5.15.** Orta aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menülerinin enerji ve besin ögesi değerleri ile gereksinmeyi karşılama değerleri (%)

	Önerilen	Orta Aktiviteli işçi			
		KIŞ		YAZ	
		Menünün sağladığı	Karşılama %	Menünün sağladığı	Karşılama %
Enerji (kkal)	1000	861	86.1	871	87.1
Protein (g)	13-25	36.1	144-278	36.3	145-279
Protein (%E)	10-20	16	80-160	17.3	87-173
Karbonhidrat (g)	65	98.8	152	102.1	157.1
Karbonhidrat (%E)	45-60	46.9	78-104	47.8	80-106
Yağ (g)	11-19	34.9	184-317	34.5	182-314
Yağ (%E)	20-35	35.7	102-179	35	100-175
Diyet posası (g)	12.5	10.3	82.4	10.5	84
Serbest şeker %	10	7	70	7.3	73
Linoleik asit % kkal	4	10.8	270	10.6	265
Alfa linolenik asit % kkal	0.5	0.5	100	0.5	100
Doymuş yağ asidi % kkal*	<10	9.6	96	9.3	93
Kalsiyum (mg)	475	242.7	51.1	242.2	51
Demir (mg)	5.5	5.2	94.5	5.7	103.6
Magnezyum (mg)	175	127.2	72.7	134.1	76.6
Fosfor (mg)	275	500.8	182.1	512.1	186.2
Potasyum (g)	1.2	1.2	104.7	1.4	116.3
Çinko (mg)	4.7-8.2	5.6	86.1	5.7	87.7
Bakır (mg)	0.8	0.7	87.5	0.7	87.5
A vitamini (mcg)	375	356.3	95	488.9	130.4
E vitamini (mg)	6.5	11.6	178.5	11.8	181.5
C vitamini (mg)	55	57.2	104	61.8	112.4
Tiamin (mg)	0.6	0.4	66.7	0.5	83.3
Tiamin mg/1000 kkal	0.4	0.5	125	0.6	150
Riboflavin (mg)	0.65	0.55	84.6	0.56	86.2
Riboflavin (mg/1000 kkal)	0.55	0.64	116.4	0.64	116.4
Niasin (mg/1000 kkal)	6.7	11	164.2	10.6	158.2
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	0.85	0.6	70.6	0.7	82.4
B <sub>12</sub> vitamini (mg)	2	3.3	165	3.3	165
Folat (mcg)	165	120	72.7	140.6	85.2

\*Doymuş yağ asidinin karşılama yüzdesi, doymuş yağ %10 temel alınarak hesaplanmıştır.

**Tablo 5.16.** Orta aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menülerinin günlük önerilen besin grupları ile örnek menülerin sağladığı besin grupları

Besin grupları/ isteğe bağlı besinler	Önerilen porsiyon/gün	Orta Aktiviteli İşçi			
		KİŞ		YAZ	
		Menülerin sağladığı porsiyon	Karşılama %'si	Menülerin sağladığı porsiyon	Karşılama %'si
<b>Ekmek ve tahıllar (porsiyon/gün)</b>	2.25	2.96	131.6	3.08	136.9
Ekmek		1.2		1.1	
Diğer		1.8		2	
<b>Sebze (porsiyon/gün)</b>	1.5	1	66.7	1.1	73.3
<b>Meyve (porsiyon/gün)</b>	1.25	0.5	40	0.7	56
<b>Et grubu (porsiyon/gün)*</b>	0.75	1	133.3	1	133.3
Yumurta (porsiyon/hafta)	1.25	0.35	28	0.4	32
Balık (porsiyon/hafta)	1	0.4	40	0.4	40
Yağlı tohumlar (porsiyon/gün)	0.25-0.5	0.03	12	0.03	12
Kurubaklagiller (porsiyon/gün) (porsiyon/hafta)	0.25 1.5	0.15 1.1	60 73.3	0.16 1.2	64 80
<b>Süt grubu (porsiyon/gün)</b>	1.5	0.5	33.3	0.5	33.3
<b>Yağlar (g/gün)</b>	15	17.4	116	17.4	116
<b>Şeker (g/gün)**</b>	13	13.2	101.5	13.2	101.5
<b>Tuz (g/gün)</b>	2.5	2	80	2	80

\*Et, tavuk/balık ve yumurta

\*\* İsteğe bağlı (tam yağlı süt ve ürünleri tüketildiğinde) ilave şeker

Ağır aktiviteli işçilere yönelik örnek menü set seçimsiz 4 kap ve salata bar ilave edilerek yazılmış ve ayrıca menülere kumanya dahil edilmiştir. (Kumanyadaki sandviçler 50 gram ekmekle hazırlanmıştır.) Ağır aktiviteli işçilerin (18-69 yaş arası, kadın ve erkek) enerji gereksinimleri minimum 966 kkal maksimum 1439 kkal (ortalama 1202 kkal) olduğundan (Tablo 5.7), örnek menü bu enerji değerleri temel alınarak hazırlanmıştır.

Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) menü modeli yaz ve kış ortak olacak şekilde Tablo 5.17'de verilmiştir.

**Tablo 5.17. Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz/kış menü taslağı**

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
PAZARTESİ	Çorba Büyük parça et Erişte Yoğurt	Çorba Tavuk Zeytinyağılı Ayrın	Çorba Etili sebze Pilav Yoğurt	Çorba Etili sebze Makarna Meyve
SALI	Çorba Etili sebze Börek Komposto/hoşaf	Çorba Etili sebze Erişte Meyve	Çorba Küçük parça et Zeytinyağılı sebze Tatlı	Çorba Etili baklagil Pilav Yoğurt
ÇARŞAMBA	Çorba Tavuk Pilav Ayrın	Çorba Balık Zeytinyağılı sebze Tatlı	Çorba Etili baklagil Pilav Cacık	Çorba Mantı Zeytinyağılı sebze Meyve
PERŞEMBE	Çorba Dolma Makarna Meyve	Çorba Etili baklagil Pilav Cacık	Çorba Büyük parça et Makarna Meyve	Çorba Küçük parça et Pilav Yoğurt
CUMA	Çorba Köfte Zeytinyağılı sebze Tatlı	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çorba Etili sebze Börek Komposto/hoşaf	Çorba Tavuk Makarna Meyve
CUMARTESİ	Çorba Etili baklagil Pilav Cacık	Çorba Küçük parça et Zeytinyağılı sebze Tatlı	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çorba Dolma Börek Hoşaf
PAZAR	Çorba Küçük parça et Makarna Meyve	Çorba Etili sebze Börek Meyve	Çorba Tavuk Pilav Ayrın	Çorba Balık Zeytinyağılı kurubaklagil Tatlı



**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

**Tablo 5.18. Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış menü örneği**

GÜNLER	1. hafta		2.. hafta		3.. hafta		4. hafta	
	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA
PAZARTESİ	Ezogelin çorba Haşlama et Sade erişte Yoğurt	Yumurtalı sandviç Maden suyu	Şehriye çorba Tavuk döner/biber köz Zeytinyağı kereviz Ayrılan	Kaşarlı sandviç Elma çayı	Mercimek çorba Etli bezelye Pirinç pilavı Yoğurt	Zeytinli sandviç Çay	Gemici çorba Etli mevsim türlü Sade spağetti Portakal	Sade poğaç Ihlamur
SALI	Arabaş çorba Kıymalı ispanak/ yoğurt Peynirli tepsi böreği Elma komposto	Ton balıklı sandviç Kuşburnu çayı	Süzme mercimek çorba Etli mevsim türlü Cevizli erişte Mandalina	Yumurtalı sandviç Çay	Tarhana çorba Et döner Zeytinyağı mantar Sup	Ton balıklı sandviç Maden suyu	Minestrone çorba Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Çacık	Yumurtalı sandviç Elma çayı
ÇARŞAMBA	Tel şehriye çorba Tavuk sote Bulgur pilavı Ayrılan	Sade gözleme Çay	Tarhana çorba Izgara hamısı Patates sote Irmik helva	Beyaz peynirli sandviç Maden suyu	Domates çorba Etli yeşil mercimek Bulgur pilavı Çacık	Simit Çay	Havuç çorba Mantari et sote Zeytinyağı pazı Elma	Zeytinli sandviç Maden suyu
PERŞEMBE	Yeşil mercimek çorba Halep dolma/yoğurt Soslu spağetti Elma	Peynirli sandviç Papatya çayı	Havuç çorba Etli nohut Bulgur pilavı Çacık	Sade gözleme Çay	Köylü çorba Saç kavurma sebze makarna Armut	Sade gözleme Kuşburnu çayı	Kırmızı mercimek çorba Mantarlı et sote Bulgur pilavı Yoğurt	Ton balıklı sandviç Çay
CUMA	Mantar çorba Çiftlik köfte Zeytinyağı, pırasa Kabak tatlısı	Sade poğaç Maden suyu	Düğün çorba Sulu köfte Soslu spağetti Kivi	Zeytinli sandviç Ihlamur	Romen çorba Etli kereviz Talaş böreği Kayısı hoşafı	Sade poğaç Maden suyu	Terbiyeli şehriye çorba Tavuk ızgara Peynirli makarna mandalina	Sade gözleme Kuşburnu çayı
CUMARTESİ	Domates çorba Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Çacık	Zeytinli sandviç Çay	Minestrone çorba Tas kebabı Zeytinyağı brokoli Puding	Ton balıklı sandviç Böğürtlen çayı	Yarma çorba Izmir köfte Sade kuskus Elma	Yumurtalı sandviç Çay	Domates çorba Etli karışık dolma/ yoğurt Su böreği Uzüm hoşafı	Zeytinli sandviç Ayrılan
PAZAR	Un çorba Orman kebabı Peynirli makarna Portakal	Sade poğaç Ihlamur	Şafak çorba Kıymalı karnabahar Peynirli kol böreği Portakal	Sade poğaç Maden suyu	Mısır çorba Tavuk but/ispanak pire Şehriye pilavı Ayrılan	Sade gözleme Papatya çayı	Soğan çorba Firin çpura Zeytinyağı barbunya Irmik helvası	Sade poğaç Elma

Günlük menülere mevsimine uygun beşinci kap olarak salata bütçe eklenir.  
Menülere 50 g eklemek eklenmiştir.

**Tablo 5.19. Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz menü örneği**

GÜNLER	1. hafta		2. hafta		3. hafta		4. hafta	
	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA
PAZARTESİ	Ezogelin çorba Haşlama et Erişte pilavı Yoğurt	Yumurtalı sandviç Maden suyu	Şehriye çorba Tavuk döner/ domates biber köz Zeytinyağı mantar Ayrın	Kaşarlı sandviç Elma çayı	Mercimek çorba Etil bezelye Pirinç pilavı Yoğurt	Zeytinli sandviç Çay	Gemici çorba Etil bamyası Peynirli makarna Çilek	Sade poğaçaya Ihlamur
SALI	Arabaşı çorba Kabak oturtma / yoğurt Peynirli tepsi böreği Kıraz	Ton balıklı sandviç Kuşburnu çayı	Süzme mercimek çorba Etili mevsim türlü Cevizli erişte Karpuz	Yumurtalı sandviç Çay	Tarhana çorba Et sote Zeytinyağı şakşuka Sup	Ton balıklı sandviç Maden suyu	Minestrone çorba Pirinç pilavı Cacık	Yumurtalı sandviç Elma çayı
ÇARŞAMBA	Tel şehriye çorba Tavuk sote Bulgur pilavı Ayrın	Sade gözleme Çay	Tarhana çorba Izgara alabalık Zeytinyağı taze börülce Irmik helva	Beyaz peynirli sandviç Maden suyu	Bezelye unu çorba Etili yeşil mercimek Bulgur pilavı Cacık	Simit Çay	Havuç çorba Mantı/yoğurt Zeytinyağı sebze pilavı Elma	Zeytinli sandviç Maden suyu
PERŞEMBE	Tarhana çorba Karışık dolma/ yoğurt Soslu spagetti Erik	Peynirli sandviç Papatya çayı	Havuç çorba Etili nohut Bulgur pilavı Cacık	Sade gözleme Çay	Köylü çorba Saç kavurma Sebzeli makarna Armud	Sade gözleme Kuşburnu çayı	Kırmızı mercimek çorba Mantarlı et sote Bulgur pilavı Yoğurt	Ton balıklı sandviç Çay
CUMA	Mercimek çorba Çiflik köfte Zeytinyağı bamyası Dondurma	Sade poğaçaya Maden suyu	Diğün çorba Sulu köfte Soslu spagetti Kıraz	Zeytinli sandviç Ihlamur	Romen çorba Etili yaz türlüüsü Talaş böreği Kayısı komposto	Sade poğaçaya Maden suyu	Terbiyeli şehriye çorba Tavuk ızgara Soslu spagetti Erik	Sade gözleme Kuşburnu çayı
CUMARTESİ	Domates çorba Etili kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık	Zeytinli sandviç Çay	Minestrone çorba Tas kebabı Zeytinyağı brokoli İncir tatlısı	Ton balıklı sandviç Boğurtlen çayı	Yarma çorba Izmir köfte Peynirli kuskus Üzüm	Yumurtalı sandviç Çay	Domates çorba Etili karışık dolma Su böreği Üzüm komposto	Zeytinli sandviç Ayrın
PAZAR	Un çorba Kağıt kebabı Peynirli makarna Şeftali	Sade poğaçaya Ihlamur	Şafak çorba Sebzeye graten Peynirli kol böreği Çilek	Sade poğaçaya Maden suyu	Mısır çorba Tavuk but/biber köz Şehriye pilavı Ayrın	Sade gözleme Papatya çayı	Soğan çorba Fırın alabalık Zeytinyağı barbunya Irmik helvası	Sade poğaçaya Elma

Günlük menülere mevsimine uygun beşinci kap olarak salata bife eklenir.  
Menülerde 50 g ekmek eklenmiştir

Ağır aktiviteli işçilere yönelik kış ve yaz menülerinin enerji ve besin ögesi değerleri ile gereksinmeyi karşılama yüzde değerleri Tablo 5.20'de verilmiştir.

**Tablo 5.20. Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menülerinin enerji ve besin ögesi değerleri ile gereksinmeyi karşılama değerleri (%)**

	Önerilen	Ağır Aktif İşçi			
		KİŞ		YAZ	
		Menünün sağladığı	Karşılama %	Menünün sağladığı	Karşılama %
Enerji (kcal)	<b>1200</b>	1204.5	100.4	1213.2	101.1
Protein (g)	<b>15-30</b>	48.2	161-321	48.7	162-325
Protein (%E)	<b>10-20</b>	16.3	82-163	20	100-200
Karbonhidrat (g)	<b>65</b>	136.7	210.3	136.3	209.7
Karbonhidrat (%E)	<b>45-60</b>	46.5	78-103	46	77-102
Yağ (g)	<b>13-23</b>	50.3	219-387	51.4	223-395
Yağ (%E)	<b>20-35</b>	37.3	107-187	37.6	107-188
Diyet posası (g)	<b>12.5</b>	15.1	120.8	14.4	115.2
Serbest şeker %	<b>10</b>	4.6	46.0	3.9	39.0
Linoleik asit % kkal	<b>4</b>	11.7	292.5	11.5	287.5
Alfa linolenik asit % kkal	<b>0.5</b>	0.5	100.0	0.4	80.0
Doymuş yağ asidi % kkal*	<b>&lt;10</b>	9.4	94	9.9	99
Kalsiyum (mg)	<b>500</b>	379.5	75.9	362.7	72.5
Demir (mg)	<b>5.5</b>	7.8	141.8	7.5	136.4
Magnezyum (mg)	<b>175</b>	178.2	101.8	175.9	100.5
Fosfor (mg)	<b>275</b>	678.3	246.7	680.4	247.4
Potasyum (g)	<b>1.2</b>	1.8	151.4	1.7	143.2
Çinko (mg)	<b>4.7-8.2</b>	6.8	83-145	7	85-149
Bakır (mg)	<b>0.8</b>	0.9	112.5	0.9	112.5
A vitamini (mcg)	<b>375</b>	730	194.7	561.8	149.8
E vitamini (mg)	<b>6.5</b>	19	292.3	18.8	289.2
C vitamini (mg)	<b>55</b>	92.9	168.9	81.5	148.2
Tiamin (mg)	<b>0.6</b>	0.6	100.0	0.6	100.0
Tiamin mg/1000 kkal	<b>0.4</b>	0.5	125.0	0.5	125.0
Riboflavin (mg)	<b>0.65</b>	0.78	120.0	0.78	120.0
Riboflavin mg/1000 kkal	<b>0.55</b>	0.65	118.2	0.64	116.4
Niasin mg/1000 kkal	<b>6.7</b>	9.7	144.8	9.6	143.3
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	<b>0.65</b>	0.84	129.2	0.80	123.1
B <sub>12</sub> vitamini (mg)	<b>2</b>	3.8	190.0	3.9	195.0
Folat (mcg)	<b>165</b>	198.1	120.1	195.5	118.5

\*Doymuş yağ asidinin karşılama yüzdesi, doymuş yağ %10 temel alınarak hesaplanmıştır.

Ağır aktiviteli işçilere yönelik kiş ve yaz menülerinin günlük önerilen besin grupları ile örnek menülerin sağladığı besin grupları Tablo 5.21’de verilmiştir.

**Tablo 5.21. Ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kiş ve yaz menüsünün günlük önerilen besin grupları ile örnek menülerin sağladığı besin grupları**

Besin grupları/ isteğe bağlı besinler	önerilen porsiyon/gün	Ağır Aktiviteli işçi			
		KIş		YAZ	
		Menülerin sağladığı porsiyon	Karşılama %’si	Menülerin sağladığı porsiyon	Karşılama %’si
<b>Ekmek ve tahıllar (porsiyon/gün)</b>	<b>3</b>	4.88	168.7	4.91	163.7
Ekmek		1.75		1.75	
Diğer		3.13		3.16	
<b>Sebze (porsiyon/gün)</b>	<b>1.75</b>	1.5	85.7	1.32	75.4
<b>Meyve (porsiyon/gün)</b>	<b>1.25</b>	0.59	47.2	0.71	56.8
<b>Et grubu (porsiyon/gn)*</b>	<b>0.75</b>	1.25	166.7	1.24	165.3
<b>Yumurta (porsiyon/hafta)</b>	<b>1.25</b>	1.02	81.6	1.07	85.6
<b>Balık (porsiyon/hafta)</b>	<b>1</b>	0.63	63	0.63	63
<b>Yağlı tohumlar (porsiyon/gn)</b>	<b>0.25-0.5</b>	0.03	12	0.01	4
<b>Kurubaklagiller (porsiyon/gn)</b>	<b>0.25</b>	0.27	108	0.27	108
<b>(porsiyon/hafta)</b>	<b>1.75</b>	1.88	107.4	1.88	107.4
<b>Süt grubu (porsiyon/gün)</b>	<b>1.5</b>	0.66	44	0.67	44.7
<b>Yağlar (g/gün)</b>	<b>20</b>	35.9	71.8	36.1	180.5
<b>şeker (g/gün)**</b>	<b>18</b>	8.3	46	9.5	53
<b>Tuz (g/gün)</b>	<b>2.5</b>	3.1	124	3.1	124

\* Et, tavuk/balık ve yumurta

\*\* İsteğe bağlı (tam yağlı süt ve ürünleri tüketildiğinde) ilave şeker

Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik örnek menü set seçimsiz 4 kap ve salata bar ilave edilerek yazılmış ve ayrıca menülere kumanya dahil edilmiştir. (Kumanyadaki sandviçler 75 gram ekmekle hazırlanmıştır.) Çok ağır aktiviteli işçilerin (18-69 yaş arası, kadın ve erkek) enerji gereksinimleri çok aktif 1,2 ve 3 değerleri farklı olduğundan (Tablo 7), bunların ortalamaları (1470 kkal) temel alınarak örnek menüler hazırlanmıştır. Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) menü taslağı rneği yaz ve kiş ortak olacak şekilde Tablo 5.22’de verilmiştir.

Tablo 5.22. Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz/kış menü taslağı

GÜNLER	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
PAZARTESİ	Çorba Büyük parça et Erişte Yoğurt	Çorba Tavuk Zeytinyağı sebze Ayrın	Çorba Etili sebze Pilav Yoğurt	Çorba Etili sebze Makarna Meyve
SALI	Çorba Etili sebze Börek Komposto/hoşaf	Çorba Etili sebze Makarna Meyve	Çorba Küçük parça et Zeytinyağı sebze Tatlı	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Cacık
ÇARŞAMBA	Çorba Tavuk Pilav Ayrın	Çorba Balık Zeytinyağı sebze Tatlı	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Mantı Zeytinyağı sebze Tatlı
PERŞEMBE	Çorba Dolma Makarna Meyve	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Büyük parça et Makarna Meyve	Çorba Küçük parça et Pilav Yoğurt
CUMA	Çorba Köfte Zeytinyağı sebze Tatlı	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çorba Etili sebze Börek Hoşaf	Çorba Tavuk Makarna Meyve
CUMARTESİ	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Küçük parça et Zeytinyağı sebze Tatlı	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çorba Dolma Börek Komposto/hoşaf
PAZAR	Çorba Küçük parça et Makarna Meyve	Çorba Etili sebze Börek Komposto/hoşaf	Çorba Tavuk Pilav Ayrın	Çorba Balık Zeytinyağı sebze Tatlı

**Tablo 5.23. Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kıp menü örneği**

GÜNLER	1. hafta		2. hafta		3. hafta		4. hafta	
	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA
PAZARTESİ	Ezogelin çorba Haşlama et Cevizli erişte Yoğurt	Yumurtalı sandviç Ayran	Şehriye çorba Tavuk döner/pilav Zeytinyağlı kereviz Ayran	Karişık tost Elma	Tarhana çorba Etili bezelye Pirinç pilavı Yoğurt	Karişık sandviç Elma	Gemici çorba Etili mevsim türlü Peynirli makarna Portakal	Patatesli poğaç Ayran
SALI	Arabaşı çorba Kıymalı ispanak/ yoğurt Peynirli tepsi böreği Ayva komposto	Ton bıkli sandviç Mandalina	Süzme mercimek çorba Etili mevsim türlü Fırın makarna Mandalina	Yumurtalı-peynirli sandviç Çay	Mercimek çorba Pideli et döner Zeytinyağlı mantar Sup	Ton balıklı sandviç Maden suyu	Minestrone çorba Etili kuru fasulye pirinç pilavı Cacık	Yumurtalı-kaşarlı sandviç Elma çayı
ÇARŞAMBA	Tel şehriye çorba Tavuk sote Bulgur pilavı Ayran	Kaşarlı gözleme Çay	Tarhana çorba Izgara balık Patates sote Irmik helva	Kaşarlı simit Maden suyu	Bezelye unu çorba Etili yeşil mercimek Bulgur pilavı Cacık	Simit Kaşar peyniri Zeytin Çay	Havuç çorba Mant Zeytinyağlı pazı Ayva tatlısı	Zeytinli sandviç Maden suyu
PERŞEMBE	Yeşil mercimek çorba Halep dolma/ yoğurt Soslu spagetti Elma	Peynirli sandviç Ayran	Havuç çorba Etili nohut Pirinç pilavı Cacık	Patatesli-peynirli gözleme Portakal	Köylü çorba Elbasan tava Sebzeli makarna Armut	Peynirli gözleme Kuşburnu çayı	Kırmızı mercimek çorba Mantarlı et sote Bulgur pilavı Yoğurt	Ton balıklı sandviç Kayısı hoşafı
CUMA	Mantar çorba Rosto köfte /pürel Zeytinyağlı pırasa Şekerpare Elma	Zeytinli poğaç Maden suyu	Düğün çorba Sulu köfte Soslu spagetti Kivi	Açma Beyaz peynir Marul, maydanoz Ihlamur	Romen çorba Etili kereviz Talaş böreği Kayısı hoşafı	Sade poğaç Dil peyniri Maden suyu	Terbiyeli şehriye çorba Tavuk sote Soslu spagetti Portakal	Sade gözleme Beyaz peynir Kuşburnu çayı
CUMARTESİ	Domates çorba Etili kuru fasulye Meyhane pilavı Cacık	Karişık sandviç Elma	Minestrone çorba Tas kebabi Zeytinyağlı brokoli Kemalpaşa tatlısı	Ton balıklı sandviç Böğürtlen çayı	Yarma çorba Izmir köfte Peynirli kuskus Elma	Yumurtalı sandviç Beyaz peynir Siyah zeytin Çay	Domates çorba Etili karişık dolma Su böreği Uzüm hoşafı	Karişık sandviç Ayran
PAZAR	Un çorba Orman kebabi Peynirli makarna Portakal	Kaşarlı poğaç Ihlamur	Şafak çorba Kıymalı karnabahar Peynirli kol böreği Elma komposto	Patatesli poğaç Ayran	Mısır çorba Tavuk but/ispanak püre Şehriye pilavı Ayran	Kaşarlı gözleme Papatya çayı	Soğan çorba Fırın çipura Patates salatası Irmik helvası	Sade poğaç Elma

Günlük menülere mevsimine uygun beşinci kap olarak salata büfe eklenir.  
Menülerde 50 g ekmeç eklenmiştir.

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

**Tablo 5.24. Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) yaz menü örneği**

GÜNLER	I.HAFTA		II.HAFTA		III.HAFTA		IV.HAFTA	
	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA	ÖĞLE	KUMANYA
PAZARTESİ	Ezogelin çorba Haşlama et Cevizli erişte Yoğurt	Yumurtalı sandviç Ayrıran	Şehriye çorba Tavuk döner/pilav Zeytinyağlı mantar, Ayrıran	Karışık tost Elma	Tarhana çorba Etili bezelye Pirinç pilavı Yoğurt	Karışık sandviç Elma	Gemici çorba Etili bamyaya Peynirli makarna Çilek	Patatesli poğaçaya Ayrıran
SALI	Arabaşi çorba Kabak oturtma / yoğurt Peynirli tepsi böreği Çilek komposto	Ton balıklı sandviç Mandallına	Süzme mercimek çorba Etili mevsim türlü Fırın makarna Karpuz	Yumurtalı-peynirli sandviç Çay	Mercimek çorba Pideli et döner Zeytinyağlı şakşuka Sup	Ton balıklı sandviç Maden suyu	Minestrone çorba Etili kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık	Yumurtalı-kaşarlı sandviç Elma çayı
ÇARŞAMBA	Tel şehriye çorba Tavuk sote Bulgur pilavı Ayrıran	Kaşarlı gözleme Çay	Tarhana çorba Izgara alabalık Patates sote İrmik helva	Kaşarlı simit Maden suyu	Bezelye unu çorba Etili yeşil mercimek Bulgur pilavı Cacık	Simit Kaşar peynirli Zeytin Çay	Havuç çorba Mantı Zeytinyağlı sebze pilakı Elma tatlısı	Zeytinli sandviç Maden suyu
PERŞEMBE	Yeşil mercimek çorba Karışık dolma/ yoğurt Soslu spagetti Erik	Peynirli sandviç Ayrıran	Havuç çorba Etili nohut Pirinç pilavı Cacık	Patatesli-peynirli gözleme Portakal	Köylü çorba Elbasan tava Sebzeli makarna Kavun	Peynirli gözleme Kuşburnu çayı	Kırmızı mercimek çorba Mantarlı et sote Bulgur pilavı Yoğurt	Ton balıklı sandviç Kayısı hoşafı
CUMA	Mantar çorba Rosto köfte -pürelili Zeytinyağlı bamyaya Şekerpare	Zeytinli poğaçaya Maden suyu	Düğün çorba Sulu köfte Soslu spagetti Kiraz	Açma Beyaz peynir Marul, maydanoz İhlamur	Romen çorba Etili yaz türlüüsü Taleş böreği Kayısı hoşafı	Sade poğaçaya Dil peynirli Maden suyu	Terbiyeli şehriye çorba Tavuk sote Soslu spagetti Erik	Sade gözleme Beyaz peynir Kuşburnu çayı
CUMARTESİ	Domates çorba Etili kuru fasulye Pirinç pilavı Cacık	Karışık sandviç Elma	Minestrone çorba Tas kebabi Zeytinyağlı brokoli Kemalpaşaya tatlısı	Ton balıklı sandviç Böğürtlen çayı	Yarma çorba Izmir köfte Peynirli kuskus Üzüm	Yumurtalı sandviç Beyaz peynir Siyah zeytin Çay	Domates çorba Etili karışık dolma Su böreği Üzüm hoşafı	Karışık sandviç Ayrıran
PAZAR	Un çorba Orman kebabı Peynirli makarna Şeftali	Kaşarlı poğaçaya İhlamur	Şafak çorba Sebzeye graten Peynirli kol böreği Çilek komposto	Patatesli poğaçaya Ayrıran	Mısır çorba Tavuk buyu/patates Şehriye pilavı Ayrıran	Kaşarlı gözleme Papatya çayı	Soğan çorba Fırın balık Patates salatası İrmik helvası	Sade poğaçaya Elma

Günlük menülere mevsimine uygun beşinci kap olarak salata büfe eklenir.  
Menülerde 50 g ekmecek eklenmiştir.

Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik kış ve yaz menü örneğinin enerji ve besin ögesi değerleri ile gereksinmeyi karşılama değerleri Tablo 5.25'de verilmiştir.

**Tablo 5.25. Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menülerinin enerji ve besin ögesi değerleri ile gereksinmeyi karşılama oranları (%)**

	Önerilen	Çok Ağır Aktiviteli İşçi			
		KİŞ		YAZ	
		Menünün sağladığı	Karşılama %	Menünün sağladığı	Karşılama %
Enerji (kkal)	<b>1400</b>	1407.6	100.5	1415.6	101.1
Protein (g)	<b>18-35</b>	54.9	157-305	56	160-311
Protein (%E)	<b>10-20</b>	16	80-160	16	80-160
Karbonhidrat (g)	<b>65</b>	155.4	239.1	155.8	239.7
Karbonhidrat (%E)	<b>45-60</b>	45	75-100	45.1	75-100
Yağ (g)	<b>16-27</b>	64.4	239-403	61.8	229-386
Yağ (%E)	<b>20-35</b>	38.9	111-195	38.9	111-195
Diyet posası (g)	<b>12.5</b>	15.8	126.4	15.3	122.4
Serbest şeker (%)	<b>10</b>	5.2	52	4.97	49.7
Linoleik asit (% kkal)	<b>4</b>	10.5	262.5	10.6	265
Alfa linolenik asit (% kkal)	<b>0.5</b>	0.45	90	0.45	90
Doymuş yağ asidi (% kkal*)	<b>&lt;10</b>	12	120	12.1	121
Kalsiyum (mg)	<b>575</b>	540	93.9	515.7	89.7
Demir (mg)	<b>5.5</b>	7.9	143.6	7.8	141.8
Magnezyum (mg)	<b>175</b>	191.8	109.6	189.5	108.3
Fosfor (mg)	<b>320</b>	786.5	245.8	800.7	250.2
Potasyum (g)	<b>1.2</b>	1.8	155.2	1.8	155.1
Çinko (mg)	<b>4.7-8.2</b>	7.6	93-162	8	98-170
Bakır (mg)	<b>0.8</b>	1	125	1	125
A vitamini (mcg)	<b>375</b>	825	220	617.7	164.7
E vitamini (mg)	<b>6.5</b>	19.8	304.6	20.1	309.2
C vitamini (mg)	<b>55</b>	89.9	163.5	88.9	161.6
Tiamin (mg)	<b>0.6</b>	0.6	100	0.7	116.7
Tiamin (mg/1000 kkal)	<b>0.4</b>	0.4	100	0.5	125
Riboflavin (mg)	<b>0.65</b>	0.87	133.8	0.9	138.5
Riboflavin (mg/1000 kkal)	<b>0.55</b>	0.62	112.7	0.64	116.4
Niasin (mg/1000 kkal)	<b>6.7</b>	8.5	126.9	8.8	131.3
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	<b>0.85</b>	0.87	102.4	0.9	105.9
B <sub>12</sub> vitamini (mg)	<b>2</b>	4.2	210	4.4	220
Folat (mcg)	<b>165</b>	205.4	124.5	211.1	127.9

\*Doymuş yağ asidinin karşılama yüzdesi, doymuş yağ %10 temel alınarak hesaplanmıştır.



Çok orta aktiviteli işçilere yönelik kış ve yaz menülerinin günlük önerilen besin grupları ile örnek menülerin sağladığı besin grupları Tablo 5.26'da verilmiştir.

**Tablo 5.26. Çok ağır aktiviteli işçilere yönelik aylık (4 hafta) kış ve yaz menüsünün günlük önerilen besin grupları ile örnek menülerin sağladığı besin grupları**

Besin grupları/ isteğe bağlı besinler	Önerilen porsiyon/gün	Çok Ağır Aktiviteli İşçi			
		KİŞ		YAZ	
		Menülerin sağladığı porsiyon	Karşılama %'si	Menülerin sağladığı porsiyon	Karşılama %'si
<b>Ekmek ve tahıllar (porsiyon/gün)</b>	<b>3.5</b>	5.4	154.3	5.2	148.6
Ekmek		2.1		2	
Diğer		3.3		3.2	
<b>Sebze (porsiyon/gün)</b>	<b>2</b>	1.5	75	1.6	80
<b>Meyve (porsiyon/gün)</b>	<b>1.5</b>	0.7	46.7	0.8	53.3
<b>Et grubu (porsiyon/gün)*</b>	<b>1</b>	1.25	125	1.26	126
<b>Yumurta (porsiyon/hafta)</b>	<b>1.5</b>	1.2	80	1.1	73.3
<b>Balık (porsiyon/hafta)</b>	<b>1</b>	0.63	63	0.7	70
<b>Yağlı tohumlar (porsiyon/gün)</b>	<b>0.25-0.5</b>	0.03	12	0.002	0.8
<b>Kurubaklagiller (porsiyon/gün)</b>	<b>0.25</b>	0.23	92	0.24	96
<b>(porsiyon/hafta)</b>	<b>1.75</b>	1.63		1.7	97.1
<b>Süt grubu (porsiyon/gün)</b>	<b>1.5</b>	1.1	73.3	1.2	80
<b>Yağlar (g/gün)</b>	<b>23</b>	39.8	173	38.2	166
<b>Şeker (g/gün)**</b>	<b>23</b>	11.9	52	11.9	52
<b>Tuz (g/gün)</b>	<b>2.5</b>	3.1	124	3.1	124

\* Et, tavuk/balık ve yumurta

\*\* İsteğe bağlı (tam yağlı süt ve ürünleri tüketildiğinde) ilave şeker

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

İşkolları Yönetmeliği. Resmi Gazete Tarihi: 19.12.2012 Resmi Gazete Sayısı: 28502. Erişim:<http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/12/20121219-8.htm>, Erişim tarihi: 27.09.2018.

Fişek G, Piyal B. İşçi Sağlığı Kılavuzu, Yorum Basın Yayıncılık, Ankara, 1991.

Anon. Son Değişiklikleriyle İşçi Sağlığı İş Güvenliği Mevzuatı ve Genel Bilgiler. Türk-İş Yayınları, No: 177, Ankara, 1991.

Baysal A. Beslenme. 18. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2018.

Beyhan Y. İşçi Sağlığı - İş Güvenliği ve Beslenme. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını. Ankara. 2008

Samur G. İşçi ve İş Veriminin Geliştirilmesinde Beslenmenin Önemi. İş Hukuku ve İktisat Dergisi 2002; 7(1): 53-60.

Department of Health, Republic of South Africa. National guide for healthy meal provisioning in the workplace, 2016. Erişim<https://www.nutritionweek.co.za/NNW2015/docs/healthy%20eating%20booklet%20the16%20Mar%20.pdf>. Erişim tarihi: 27.08.2018.

WHO Global Plan of Action on Workers' Health (2008-2017): Baseline for implementation. Geneva: World Health Organization. 2017.

Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016.

Bilici S, Sağlam F, Beyhan Y, Barut-Uyar B, Dikmen D, Goktas Z, et al. Energy expenditure and nutritional status of coal miners: A cross-sectional study. *Archives of environmental & occupational health*, 2016;71(5), 293-299.

McArdle William D, Frank I Katch and Victor L Katch. Essentials of Exercise Physiology 3<sup>rd</sup> ed. Image Collection. Lippincott Williams & Wilkins. 2006

EFSA NDA Panel 2013. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Energy. EFSA Journal 2013;11(1):3005, pp.112.

FAO/WHO/UNU (Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization/United Nations University). Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation: Rome, 17–24 October 2001. FAO Food and Nutrition Technical Report Series, 2004, pp.103.

James WPT, Schofield EC. Human Energy Requirements, Oxford Medical Publications, FAO, New York, 1990.

Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report Of a WHO/FAO Expert Consultation, WHO Technical Report Series:916, WHO, Geneva, 2003.

Van Horn L, Carson JAS, Appel LJ, Burke LE, Economos C, Karmally W, et al. Recommended Dietary Pattern to Achieve Adherence to the American Heart

Association/American College of Cardiology (AHA/ACC) Guidelines A Scientific Statement From the American Heart Association, *Circulation*. 2016;134:e505–e529. DOI: 10.1161/CIR.0000000000000462.

Bilge E. Bir İşletmede Çalışanların Beslenme Durumları ve Enerji Harcamalarının Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2009.

Bilici S. Farklı İş Kollarında Çalışan Yer Altı Maden İşçilerinin Enerji Harcamaları ve Beslenme Durumlarının Saptanması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı Doktora Tezi, 2006.

Köksal O. İşçi Beslenmesi - İş Yeri Hekiminin Beslenme Konusunda Görevleri (Ed. Topuzoğlu İ, Orhun H.), İş Hekimliği Ders Notları, 3. Basım, Türk Tabipleri Birliği Yayını, Maya Matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti, Ankara, 1993.

Özdemir PG, Ökmen AC, Yılmaz O. Vardiyalı Çalışma Bozukluğu ve Vardiyalı Çalışmanın Ruhsal ve Bedensel Etkileri. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar-Current Approaches in Psychiatry*, 2018;10(1), 71-83.

Fuhrman J, Ferreri Dm, Fueling The Vegetarian (Vegan) Athlete. *Curr Sports Med Rep*. 2010 Jul-Aug;9(4):233-41.

Serin Y, Akbulut G. Çölyak Hastalığı ve Glutensiz Diyet Tedavisine Güncel Yaklaşım, *Türkiye Klinikleri J Health Sci* 2017;2(3):192-200

Güven R. Çalışanların beslenmesi. Çalışma ve sosyal güvenlik bakanlığı iş sağlığı ve güvenliği genel müdürlüğü. *İş Sağlığı ve Güvenliği Dergisi*. 2005;24,8-12.

Murad MH, Elamin KB, Abu Elnour NO, Elamin MB, Alkatib AA, Fatourehchi MM, et al. The effect of vitamin D on falls: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2011;96(10):2997-3006.

McCarty DE, Chesson Jr AL, Jain SK, Marino AA. The link between vitamin D metabolism and sleep medicine. *Sleep medicine reviews*, 2014;18(4), 311-319.

Karabudak E. Vejetaryen Beslenmesi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın, 2008, s.726.

Wanjek C. Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. International Labour Organization, 2005. Access:[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms\\_publ\\_9221170152\\_en.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms_publ_9221170152_en.pdf). Date: 27.09.2018.

Atabek HÇ, Özdemir F. C Vitamini İlavasının Egzersiz Performansına Ve Kas Hasarına Etkisi. *Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010;5(2), 60-69.

Kahraman A, Çakar H, Vurmaz A, Gürsoy F, Koçak S. Serteser M. Ağır Egzersizin Oksidatif Stres Üzerindeki Etkisi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 2003;4(2).

Nabizadeh SM, Taymoori P, Hazhir MS, Shirazi M, Roshani D, Shahmoradi B. Predicting vitamin E and C consumption intentions and behaviors among factory workers based on protection motivation theory. *Environmental health and preventive*

medicine, 2018;23(1), 51.

Lusk, HC. Vitamin and mineral status: effects on physical performance. Nutrition, 2004;20(7-8), 632-644.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA Journal, 2010;8(3), 1459.

Natural Hydration Council. Hydration in the workplace. 2016. access: <https://www.naturalhydrationcouncil.org.uk/wp-content/uploads/2016/07/NHC-Hydration-in-Workplace-fact-sheet-FINAL1.pdf>. Date: 27.09.2018.



# BÖLÜM 6



## HUZUREVLERİNDE MENÜ PLANLAMA

### YAZARLAR

Prof. Dr. Nilüfer ACAR TEK, Gazi Üniversitesi

Dr. Öğretim Üyesi Dilek ONGAN, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi

Doç. Dr. Nazan Eroğlu SON, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Dr.Ör.Gör. Selen Köksal KÖSEOĞLU, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi

Öğr. Gör. Mehmet UZ, Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Araş. Gör. Semra NAVRUZ VARLI, Gazi Üniversitesi

Araş. Gör. Ece YALÇIN, Hacettepe Üniversitesi

Araş. Gör. Rümeyza YENİÇAĞ, Hacettepe Üniversitesi

Araş. Gör. Gizem AYTEKİN ŞAHİN, Erciyes Üniversitesi

Dyt. Eda ŞİRNEVAİ, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı

Öğr. Gör. Dr. Merve ÖZDEMİR, Başkent Üniversitesi

Uzm.Dyt.Duygu ÜNAL, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## 6.1. GİRİŞ

Yaşlanma, her canlıda görülen, tüm işlevlerde azalmaya neden olan, süregelen ve evrensel bir süreç olup moleküler, hücrenel, fizyolojik ve psikolojik değişimleri kapsayan çok yönlü bir olaydır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 65 yaş ve üzerindeki bireyleri yaşlı olarak tanımlamakta ve yaşlılık dönemini üçe ayırmaktadır. Bu sınıflandırmaya göre 65-74 yaş dönemi “erken/genç yaşlılık (young-old)”, 75-84 yaş dönemi “orta yaşlılık/yaşlılık (middle-old)” ve 85 ve üzeri yaş dönemi “ileri yaşlılık (old-old)” olarak belirtilmiştir. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaşlı nüfus artmakta olup Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) nüfus verilerine göre ülkemizde 65 yaş üstü bireylerin toplam nüfusa oranı son beş yılda %17 artmıştır. 2013 yılında %7.7 iken, 2017 yılında %8.5’e yükselmiştir. Nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı nüfus oranının 2023 yılında %10.2, 2030 yılında %12.9, 2040 yılında %16.3, 2060 yılında %22.6 ve 2080 yılında %25.6 olacağı öngörülmektedir.

Bu nüfus artışı ile birlikte sağlık, sosyal ve beslenme hizmetleri ihtiyacı da artmaktadır. Yaşlılık döneminde görülen fonksiyonel ve fiziksel yetersizliklere bağlı olarak yaşlı bireyler ve aileleri, farklı barınma/bakım alternatifleri aramak durumunda kalmaktadır. Yaşlılık döneminde ideal olan yaşlının evinde veya aile ortamında yaşaması olmasına rağmen, evde yaşlının güvenliği kaygısı, kendi kendine yetememe, aile ile birlikte yaşamanın getirdiği zorluklar vb. modern hayatın doğal sonucu olarak ortaya çıkan problemler kurumsal, profesyonel yaklaşımlara ihtiyacı ortaya çıkarmıştır. Ayrıca artan yaşlı nüfus yaşlılara hizmet sağlayacak kurumsal yaklaşımın yaygınlaşmasını gerektirmektedir. Bu nedenlerle huzurevleri, kentsel hayatın bir gereği olarak ortaya çıkmıştır.

Türkiye’de günümüzde sosyal güvencesi olan ya da olmayan tüm yaşlılara hizmet veren devlet, belediyeler, vakıflar ve özel kuruluşlar bünyesinde bulunan huzur evlerinde yaklaşık 26 bin yaşlı yaşamlarını sürdürmektedir.

Huzurevlerinde yaşayan yaşlının beslenme durumunun düzenli olarak değerlendirilmesi ve gerekli beslenme müdahalelerinin yapılması hastalıkların önlenmesi, tedavisi ve yaşlının yaşam kalitesinin artırılması için büyük önem taşımaktadır. Yaşlı bireylerde iştah durumu, besin alımı, malnütrisyon ve obezite varlığı mental ve fiziksel yaşam kalitesinin temel belirleyicileridir. Dolayısı ile huzurevlerinde sunulan beslenme hizmetleri, yaşam kalitesinin korunması ve iyileştirilmesinde son derece önemlidir. Huzurevinde sunulan yemeklerin, miktar, besin ögesi içeriği, görünüm, renk, lezzet ve kıvam açısından yaşlının gereksinimini sağlayacak şekilde ve tüketimini teşvik edici olmasına dikkat edilmelidir.



## 6.2. YAŞLILIKTA BESİN TÜKETİM DURUMU VE ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ ALIMINI ETKİLEYEN FİZYOLOJİK VE SOSYAL ETKENLER

Yaşlı sağlığı genel olarak sosyal, kültürel, ekonomik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Yaşlanma süreci bu faktörler ile ilerleyici biyolojik değişiklikler arasındaki etkileşimi yansıtmaktadır. Yaşlılarda çok çeşitli sebeplerle besin alımının azaldığı ve bu durumun yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olduğu bilinmektedir. Sindirim sistemi değişiklikleri, tat ve koku duyusundaki değişiklikler, tükürük salgısındaki değişiklikler, ilaç kullanımı, hastalıklar, besin ögesi yetersizlikleri, duygu-durum ve bağırsak sistemi ile ilgili sorunlar yaşlı beslenmesinde iştahı etkileyen faktörlerdendir. Görme kaybı, tat ve koku almadaki azalma da besin seçimini sınırlandırmakta ve besin tüketimini azaltabilmektedir. Diş kaybı, takma diş kullanma, çiğneme, yutma güçlüğü ve diğer yaşamsal (yalnız yaşamak, eşini kaybetmiş olmak, emeklilik), psikolojik (izole yaşamak, bir bakımevinde/huzurevinde kalmanın verdiği sıkıntı), fiziksel (kurumda beslenme, hareket güçlüğü, besin satın alma zorlukları gibi nedenler de yaşlı bireylerin besin alımını olumsuz etkileyebilmektedir. Tablo 6.1'de yaşlanma ile oluşan değişiklikler, beslenmeyi etkileyen faktörler verilmiştir.

## 6.3. YAŞLILAR İÇİN ENERJİ VE BESİN ÖGESİ GEREKSİNİMLERİ

Yaşlılarda sağlıklı beslenme, malnütrisyonun önlenmesi, fiziksel fonksiyonun desteklenmesi, kronik hastalık riskinin azaltılması, mental sağlığın desteklenmesi ve engelliliğin önlenmesi açısından önemlidir. Yaş gruplarına göre enerji ve besin ögesi gereksiniminin karşılanması ve 5 besin grubundan besinlerin yaşlının tüketimine uygun şekilde sunulması, toplu beslenme sistemlerinde menü planlamada göz önüne alınması gereken önemli faktörlerin başında gelmektedir.

Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER-2015'te yaşlı bireyler için yaş grubu ve fiziksel aktivite düzeyine göre enerji alım önerileri Tablo 6.2'de verilmiştir. TBSA-2010 verileri dikkate alındığında Türkiye'de erkek ve kadın yaşlı bireylerin aktivite düzeyinin çok düşük olduğu (Fiziksel Aktivite Düzeyi-PAL:1.32-1.44) belirlenmiştir.

Huzurevinde yaşayan yaşlıların genel olarak fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu bilinmektedir. Bu grubun enerji gereksiniminin belirlenmesinde; hafif aktiviteli bir yaşlının (Tablo 6.2) 50. ve 95. persentil değerlerine denk gelen enerji gereksinimi kullanılmıştır. 60-69 yaş hafif aktiviteli bireyin enerji gereksinimi; erkekler için 1867-2086 kkal/gün, kadınlar için 1502-1643 kkal/gündür. 70-79 yaş hafif aktiviteli bireyin enerji gereksinimi; erkekler için

1848-2023 kkal/gün, kadınlar için 1460-1598 kkal/gündür. Buna göre enerji gereksinimleri; hafif aktiviteli yaşlı bir kadın için en az 1600 kkal, hafif aktiviteli yaşlı bir erkek için en az 1900 kkal olarak değerlendirilmiştir (Tablo 6.3). Ancak orta aktif ve aktif yaşlılar için enerji gereksiniminin arttığı dikkate alınmalıdır. 60-69 yaş, orta aktif bir yaşlının enerji gereksinimi; erkekler için 2134-2384 kkal/gün, kadınlar için 1717-1877 kkal/gündür. 70-79 yaş az aktif bireyin enerji gereksinimi; erkekler için 2112-2312 kkal/gün, kadınlar için 1668-1826 kkal/gündür. Makro besin öğelerinin günlük toplam enerji alımına katkısı ve 65 yaş üstü bireylerin diğer besin ögesi gereksinimleri Tablo 6.2'de "Yaşlı Bireyler için Önerilen Enerji ve Besin Ögesi Miktarları" verilmiştir.

**Tablo 6.1. Yaşlanma ile oluşan değişiklikler, beslenmeyi etkileyen faktörler**

<p><b>Fiziksel Değişiklikler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cildin elastikiyetini kaybetmesi ve incilmesi</li> <li>• İşitme ve görme duyularında azalma</li> <li>• Kötü ağız sağlığı, diş kayıpları, uygun olmayan protez dişler ve ağız kuruluşu</li> </ul>	<p><b>Fonksiyonel Kapasitede Azalma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yemek yeme, giyinme, bireysel temizlik, alışveriş gibi günlük yaşam aktivitelerinde azalma</li> <li>• Tek başına yemek hazırlama ve beslenmede zorluk</li> </ul>
<p><b>Hormonal Değişiklikler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paratiroid hormon, norepinefrin, tiroid hormonlarından T3 salınımda azalma</li> </ul>	
<p><b>Fizyolojik Değişiklikler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gastrointestinal, ürogenital, solunum, sinir, kas-iskelet, endokrin, kardiyovasküler ve immün sistemlerde değişiklik</li> <li>• Tat, koku gibi duyuşal işlevlerdeki ve tükürük salınımda geri dönüşsüz azalma</li> <li>• Özefagus fonksiyonlarındaki değişim (aspirasyon ve disfaji riski)</li> <li>• Atrofik gastrit, mide asit salgısında azalma, midenin boşalmasında yavaşlama (iştah ve besin tüketiminde azalma)</li> <li>• İnce barsakta besin öğelerinin emiliminde azalma</li> <li>• Kolonun yapısında ve fonksiyonlarında değişiklikler (konstipasyon, divertikül vb.)</li> <li>• Böbrek kütleğinde ve fonksiyonunda azalma (dehidratasyon)</li> <li>• Pankreasta Beta hücre fonksiyonunda azalma (glukoz intoleransına yatkınlık)</li> </ul>	
<p><b>Diğer Yaşamsal Etmenler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Satın almadaki zorluklar, gelir azlığı nedeniyle yiyeceğe ulaşamama, yiyecek saklama, hazırlama ve pişirmedeki zorluklar,</li> <li>• Demans, depresyon, stresli yaşam koşulları,</li> <li>• Kronik hastalıklar nedeniyle sürekli ve çoklu ilaç kullanımı,</li> <li>• Sosyal izolasyon ve sosyoekonomik durum</li> </ul>	

Acar-Tek N, Ongan D, Türker PF, Balcı C, İplikçi G, Dedeboyraktar D, Gürarslan O, Kelat Z. Yaşlılarda Ağırılık Yönetimi Bireysel Standart Beslenme Danışmanlığı Programı, (ed: Rakıcioğlu N, Gülhan S, Başoğlu S.) Diyetisyenler için Hasta İzlem Rehberi-Ağırılık Yönetimi El Kitabı. Sağlık Bakanlığı Yayını No:1081, Ankara, 2017.

**Tablo 6.2. Yaşlı bireyler için önerilen enerji ve besin ögesi miktarları**

TÜBER-2015			
Yaş	Enerji ve Besin Ögeleri	Erkek	Kadın
60-79	<b>Enerji*</b> (kkal/gün) (ortalama)	1900	1600
60-69	<b>Enerji*</b> (kkal/gün) (50. ve 95. Percentiller)	1867-2086	1502-1643
70-79	<b>Enerji*</b> (kkal/gün) (50. ve 95. Percentiller)	1848-2023	1460-1598
>65	<b>CHO</b> (%)	45-60	45-60
	<b>Yağ</b> (%)	20-35	20-35
	<b>Protein</b> (g/kg/gün)	1.04	1.04
	<b>Protein</b> (%)	10-20	14-20
	<b>Posa</b> (g/gün)	25	25
	<b>A vitamini</b> (mcg/gün)	750	650
	<b>C vitamini</b> (mg/gün)	110	95
<70	<b>D vitamini</b> (mcg/gün)	15	15
>70		20	20
>65	<b>E vitamini</b> (mg/gün)	13	11
	<b>Tiamin</b> (mg/gün)	1.2	1.1
	<b>Riboflavin</b> (mg/gün)	1.3	1.1
	<b>Niasin</b> (mg/1000kkal)	6.7	6.7
	<b>B<sub>6</sub> vitamini</b> (mg/gün)	1.7	1.5
	<b>Folat</b> (mcg/gün)	330	330
	<b>B<sub>12</sub> vitamini</b> mcg/gün)	4	4
	<b>Kalsiyum</b> (mg/gün)	950	950
	<b>Potasyum</b> (g/gün)	4.7	4.7
	<b>Sodyum</b> (mg/gün)	2300	2300
	<b>İyot</b> (mcg/gün)	150	150
	<b>Demir</b> (mg/gün)	11	11-16
	<b>Magnezyum</b> (mg/gün)	350	300
	<b>Fosfor</b> (mg/gün)	550	550
	<b>Selenyum</b> (mcg/gün)	70	70
<b>Çinko</b> (mg/gün)	9.4-16.3	7.5-12.7	

TÜBER-2015, Başoğlu S, Acar Tek N. Bölüm 10 Ekler'den adapte edilmiştir.

\*Orta ve yüksek aktivite düzeyindeki bireylerde enerji gereksiniminin arttığı dikkate alınmalıdır.

### 6.3.1. Besin Grupları Alım Önerileri

Yaşlı bireylerin enerji gereksinimine göre (1600-2000 kkal) sağlıklı beslenme örüntüleri Tablo 6.3'te verilmiştir. Bu beslenme örüntüleri, temelde Tablo 6.2'de verilen enerji ve besin ögeleri gereksinimini sağlayacak, 5 besin grubundan yeterli ve dengeli beslenmeyi hedefleyen porsiyon miktarlarını göstermektedir. Bunlar kişinin protein, lif, elzem yağ asitleri ve mikro besin ögesi

gereksinimlerinin tamamına yakınına sağlamaktadır. Beslenme örüntüsünün beş besin grubundaki besin kaynaklarıyla oluşturulması beslenme örüntülerinin hazırlanmasında temel ilkedir. Ancak enerji gereksinimi arttıkça gereksinme ölçüsünde denge sağlayacak şekilde besin gruplarından ilave yapılabilir. Besin gruplarında porsiyon tanımları ve isteğe bağlı tercih edilebilecek besinler Tablo 6.3'te verilmiştir.

**Tablo 6.3. Yaşlılar için enerji gereksinimine göre (1600, 1800, 2000 kkal) önerilen besin grupları porsiyon miktarları**

Besin Grupları/Beslenme Örüntülerinin Enerji Değerleri (kkal)	1600	1800	2000
Süt, yoğurt, peynir grubu <sup>1,2</sup> (toplam porsiyon/gün) <sup>3</sup>	2 ½	3	3
Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemiş grubu			
<b>Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/gün)</b>	1½	1½	1½
<b>Balık (porسیون/hafta)<sup>4</sup></b>	(2)	(2)	(2)
<b>Yumurta (porسیون/hafta)</b>	(2½)	(2½)	(2½)
<b>Kurubaklagiller (porسیون/gün)<sup>5</sup></b>	½	½	½
<b>(porسیون/hafta)<sup>5</sup></b>	(3)	(3)	(3)
<b>Yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler(porسیون/gün)<sup>6</sup></b>	½ (1)	½ (1)	½ (1)
Ekmek ve Tahıllar (toplam porsiyon/gün)	3 ½	4	4 ½
Meyveler (toplam porsiyon/gün) <sup>7</sup>	2	2	2½
Sebzeler (toplam porsiyon/gün) <sup>7</sup>	2½	2½	3
<b>Yeşil yapraklı sebzeler (porسیون/hafta)</b>	(1½)	(2)	(3)
<b>Diğer yeşil sebzeler (porسیون/hafta)</b>	(3-4)	(3-4)	(3-5)
<b>Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (porسیون/(hafta)</b>	(5)	(5)	(7)
<b>Beyaz sebzeler (porسیون/hafta)</b>	(3-4)	(3-4)	(3-5)
<b>Niştastalı sebzeler (porسیون/hafta)</b>	(3)	(3)	(3)
<b>Sıvı yağ (g/gün)</b>	20	25	30
İsteğe Bağlı Tüketilebilecek Besinlere Ayrılan Pay <sup>8</sup> (standart miktara göre katları)/gün	0-2	1-2	2-3
	0-1	0-1	0-2

<sup>1</sup>1400 kkal harcayan az aktif 70 yaş üzeri kadınların ve, 1600 kkal harcayan az aktif 40-70 yaş kadınların süt, yoğurt, peyniri 3 porsiyon tüketmeleri önerilir.

<sup>2</sup> Önerilen porsiyon sayıları kalsiyum için tavsiye edilen günlük yeterli alım miktarını bitkisel kaynaklar hariç tek başına, %70-100'ünü karşılayabilecek miktarlardır.

<sup>3</sup> Kalsiyum EAR'ını karşılayabilecek süt-yoğurt miktarları en az 1.5 porsiyon sebze, 1.5 porsiyon meyve, 1/2 porsiyon kurubaklagil ve 3 porsiyon tahıl tüketildiğinde yaklaşık 220 mg bitkisel kalsiyum sağlandığı dikkate alınarak hesaplanmıştır.

<sup>4</sup>Balık etinin kırmızı et veya tavuk yerine tüketilmesi önerilir. Kırmızı et ve tavuğun aksine yağlı balık türleri tercih edilmelidir.

<sup>5</sup>En ucuz protein kaynağı olan kurubaklagillerin her gün tüketimini teşvik etmek için porsiyon miktarları günlük ve haftalık olarak ayrı ayrı verilmiştir. Geleneksel baklagil yemek çeşitlerine ilaveten farklı tarifeler geliştirilerek kullanımı çeşitlendirilmelidir.

<sup>6</sup>Yağlı tohum-sert kabuklu yemişler, isteğe bağlı alınan enerjinin kontrolünde en iyi alternatif olup tabloda alt ve üst porsiyon miktarları (kırmızı renkli parantez içerisinde) verilmiştir. İsteğe bağlı enerji alımı azaltılmak istenirse üst porsiyon sayısından tüketilir.

<sup>7</sup>Meyve ve sebzelerin mevsime göre ekonomik olan çeşitlerine öncelik verilmeli ve rengine göre çeşitlendirme yapılmalıdır. Diğer yeşil sebzeler ve beyaz sebzelerde mevsime göre değişiklik sağlayabilmek için porsiyon aralığı (alt ve üst porsiyon sayısı) verilmiştir. Mevsime göre ulaşılabilir ve/veya ekonomik tercihler olarak diğer yeşil sebzeler yaz mevsiminde üst, kış mevsiminde alt porsiyon sayısından, beyaz sebzeler ise yaz mevsiminde alt, kış mevsiminde üst porsiyon sayısından tüketilebilirler. Diğer sebze gruplarını yaz ve kış belirtilen porsiyon miktarlarında kendi içinde çeşitlendirmek mümkündür.

<sup>8</sup>İsteğe bağlı tercihlerden belirtilen miktar kadar tüketildiğinde 1 standart porsiyon 75 kkal'dır TÜBER-2015, Başoğlu S, Acar Tek N. Bölüm 10 Ekler'den adapte edilmiştir.

Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması; kronik hastalıkların oluşumunun önlenmesi, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Yaşlanma ile oluşan tat ve koku almadaki azalma, diş kayıpları, iştahsızlık, besin öğelerinin sindirimi ve emiliminin azalması gibi faktörler beslenmeyi olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle yaşlılarda bazı besin gruplarının tüketim miktarının artırılması önerilmektedir.

**Sebze ve Meyveler:** Vitaminler, mineraller ve antioksidan besin öğelerinden zengin olan sebze ve meyvelerin bol ve çeşitli tüketilmesinin obezite, kalp hastalıkları, bazı kanser türleri ve Tip 2 diyabet ve hipertansiyonun önlenmesi ve kontrolünde etkili olduğu bilinmektedir.

Her gün en az 400 g (en az 2 porsiyon) en uygun olarak da taze sebze 3-4 porsiyon, meyve 1-2 porsiyon tüketilmelidir. Özellikle mevsiminde farklı renklerde sebze ve meyve tüketimi günlük diyetin çeşitlendirilmesi açısından önemlidir. Üç porsiyon sebzenin bir porsiyonunun yeşil yapraklı sebze olmasına ve çiğ tüketilmesine dikkat edilmelidir.

**Süt ve Süt Ürünleri:** Yaşlanmayla birlikte kalsiyum emilimi azalır. Süt, yoğurt, peynir (lor, çökelek) ve süt tozu gibi süttten yapılan besinlerin yer aldığı bu grup özellikle iyi kaliteli protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B<sub>2</sub> vitamini ve B<sub>12</sub> vitamini olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Yaşlılarda bu besin grubundaki besinlerden her gün üç porsiyon tüketilmesi önerilir.

**Omega-3 yağ asitlerinden zengin besinler:** Omega-3 yağ asitlerinin koroner kalp hastalığı veya inme başlangıcını önlemeye yardımcı olduğu kanıtlanmıştır. Bu olumlu etkileri nedeniyle; balık tüketiminin haftada en az 2-3 porsiyon (yaklaşık 300-500 g) olması önerilmektedir. Pişirme yöntemi olarak buğulama, ızgara, fırında pişirilme yöntemi tercih edilmelidir. Ayrıca omega-3 yağ asitleri açısından zengin yağlı tohumların düzenli tüketilmesi sağlanmalıdır.

**Posadan zengin besinler:** Posadan zengin besinlerin (tam tahıllar, kurubaklagiller, vb.) tüketiminin azalması, azalmış sıvı tüketimi, fiziksel aktivitenin azalması, bağırsak hareketlerinin azalması ve kullanılan bazı ilaçlar nedeniyle konstipasyon yaşlı bireyler için yaygın bir sağlık problemidir. Yaşlıların yeterli posa alımının sağlanmasında kurubaklagil yemeklerinin haftada en az 2-3 kez tüketilmesi ve sebze-meyve tüketiminin günde 400 gramın üzerinde olması önerilmektedir.

**Sıvılar:** Yaşlanmayla birlikte susama hissinde azalma olmaktadır. Bu nedenle yaşlı bireyler sık sık sıvı almaya teşvik edilmelidir. Gereksinmeyi

karşlamak için 8-10 su bardağı su tüketilmesi gereklidir. Günlük sıvı alımının en az 2000 mL olması önerilir.

Yeterli su tüketiminin yanında ayran, süt ve taze sıkılmış meyve/sebze suları, hoşaf ve kompostolar hidrasyonun sağlanmasına yardımcı olacaktır.

Yaşlanma ile birlikte diyabet, kalp-damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların görülme sıklığı artmaktadır. Bu nedenle doymuş yağ, trans yağ asitleri, kolesterol, eklenmiş şeker ve alkol alımının sınırlandırılması büyük önem taşımaktadır.

**Doymuş Yağ, Trans Yağ ve Kolesterol:** Yaşlı bireylerde diyetle günlük alınan enerjinin en fazla %30'u yağdan sağlanmalıdır. Sağlıklı beslenmede besindeki toplam yağ içeriği ve yağ asitlerinin oranı önemlidir. Doymuş ve çoklu doymamış yağlar enerjinin %8-10'undan az, tekli doymamış yağlar enerjinin en fazla %15'i kadar alınmalıdır. Diyetin kolesterol içeriği günlük 300 mg'ın altında tutulmalıdır. Trans yağ asitleri ise enerjinin %1'inden az olmalıdır.

**Tuz:** Aşırı tuz tüketimi; hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve idrarla kalsiyum atımında artış sebebiyle osteoporozu neden olabileceği için yaşlı beslenmesinde tuz tüketimi azaltılmalı ve az tuzlu besinler tercih edilmelidir. Günlük tuz kullanımı 5 g'ı (1 tepeleme çay kaşığı veya 1 silme tatlı kaşığı) geçmemeli ve iyotlu tuz tercih edilmelidir.

**Şeker:** Yaşlı bireyde basit şeker (sofra şekeri, reçel, bal vb.) tüketiminin fazla olması serum trigliserit ve LDL kolesterol düzeylerinde artışa neden olabileceği için tüketimi azaltılmalıdır. Bu nedenle şekerden gelen enerji günlük enerjinin %10'unu geçmemelidir, %5'in altında olması tercih edilmelidir.

## 6.4. MENÜ PLANLAMA İLKELERİ

Menü planlama işlemi beslenme hizmetlerinin merkezini ve temelini oluşturmaktadır. Huzurevlerinin beslenme servisi tarafından hazırlanan menüler enerji, makro besin öğeleri, posa, vitamin ve mineralleri yeterli miktarda içermelidir. Kurumlarda yaşlılar için hazırlanan menüler, bireylerin kültürel ve bireysel tercihlerini ve beslenme alışkanlıklarını yansıtmalı ve uygulanmadan önce diyetisyen tarafından kontrol edilip, onaylanmalıdır. Göze hitap eden ve besin ögesi gereksinimlerini karşılayan menüler yaşlı bireylerde yetersiz beslenme riskini azaltma ve besin alımını iyileştirme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle menü çeşitliliğine önem verilmelidir. Huzurevleri için menü planlanırken aşağıda belirtilen noktalara dikkat edilmelidir:

### Yaşlılara Menü Planlamada Genel ilkeler

- Genel olarak yaşlı bireylerin; kahvaltı, öğle ve akşam öğünü olmak üzere günde üç düzenli öğün tüketmesi önerilir.
- Her gün düzenli aralıklarla üç ana öğün sunulmalı ve ara öğünlerle desteklenmelidir.
- Her ana öğün Türkiye Beslenme Rehberinde (TÜBER-2015) (bakınız Tablo 6.3) önerilen günlük enerji ve besin ögesi gereksinmesinin 1/3'ünü karşılayacak şekilde planlanmalıdır.
- Yaşlı bireylerin genellikle iştahı azalmıştır, bu nedenle iki veya üç besleyici ara öğün verilmesi faydalıdır.
- Gece ara öğünü ile kahvaltı öğünleri arası 12 saati aşmamalıdır.
- Bakım elemanı/personeli, hastaların yemeklerini kesintisiz olarak yemelerine imkân sağlayan uygun bir ortam yaratmalıdır.
- Menü planlanırken renk, doku, kıvam, lezzet, pişirme yöntemleri, servis sıcaklığı ve sunum açısından uygun yemekler tercih edilmelidir.
- Menüde yer alan yemekler, ev yemeklerine benzer, bireyin yaşadığı ortamın kültürüne uygun olmalıdır.
- Menüde bölgesel veya geleneksel yemeklere de yer verilmelidir.
- Menülerde monotonluğu önlemek için çok fazla tekrardan kaçınılmalıdır. Seçimsiz menüler planlanırken tüketicilerin sevdiği ve sevmediği yemeklerin dikkate alınması fazla artık oluşmamasını ve maliyetin dengelenmesini sağlar. “Günün Özel Menüsü” adı altında geleneksel seçimsiz menüye ek olarak isteğe göre başka yemekler de servis ederek monotonluk önenebilir.
- Huzurevlerinde koşullara ve tüketim tercihlerine göre set seçimsiz veya kısmi seçmeli olacak şekilde en az 5 haftalık döngüsel menülerin uygulanması önerilir.
- Menülerin diyetisyen tarafından planlanması gerektiği ve aylık olarak geri bildirimler ve menü denetim listeleri ile güncellemelerinin yapılması gerekir.
- Mevsimsel değişiklikler göz önünde bulundurularak menü dönüşümü uygulanmalıdır.

- Besin çeşitliliğın sağlanmasında besin gruplarından her birinin her öğün menüsünde yer alması sağlanmaya çalışılmalıdır.
- Her öğünde ekmek ve tahıl grubundan en az bir porsiyon yer almalıdır.
- Çoğunlukla tam tahıllı ürünler tercih edilmelidir.
- Menüler farklı çeşitlerde ekmeklerle (tam buğday, kepekli, çavdar, tuzsuz gibi) sunulmalıdır.
- Bireylerin et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum, sert kabuklu yemiş grubu gibi kaliteli protein içeren besinlerden tüketimi sağlanmalıdır.
- Bireylerin süt, yoğurt, peynir gibi kalsiyumdan zengin besinlerden her gün üç porsiyon tüketiminin sağlanması hedeflenmelidir.
- Su, süt, ayran gibi içeceklerin tüketimi teşvik edilmelidir.
- Taze sıkılmış meyve suları yerine meyvenin kendisi sunulmalıdır. Ancak tüketimi zor olan sert meyveler için meyve yerine, suyu tüketilebilir.
- Bir öğünde farklı renkte sebzeler tercih edilmelidir. Sebzeler düşük enerji içeriğine ve yüksek lif içeriğine sahip olduğu için yaşlı beslenmesinde önemlidir.
- Besinler uygun şekilde hazırlanmalı, pişirilmeli ve saklanmalıdır. Yemekler hazırlanırken uygun pişirme yöntemleri kullanılmalıdır. Yağda kızartma yerine ızgara, fırında pişirme ve haşlama gibi sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Besin güvenilirliği açısından çiğ süt ve ürünleri, çiğ veya az pişmiş yumurta, balık, kabuklu deniz ürünleri, et ve kümes hayvanı etleri tüketilmemelidir.
- Menüler, kronik hastalığı olanlar da dahil olmak üzere herkese uygun olmalıdır.
- Yaşlılarda diş problemleri yaygın görüldüğu için meyve-sebze ve etlerin çiğnenmesinde güçlükler olabilir. Bu sebeple daha yumuşak besinlerin tüketimi teşvik edilebilir. Tüketimi zor olan sebze ve meyveler haşlanarak, püre haline getirilerek veya çorbalar içerisinde sunulabilir.
- Demans, disfaji, diyabet, obezite, çölyak hastalığı ve malnütrisyon gibi hastalığı olan yaşlılara özel diyet tavsiyeleri gerekebilir. Palyatif bakım ve terminal dönem gereksinimleri de göz önünde bulundurulmalıdır.
- Huzurevlerinde planlanan menüler yaşlıların besin tercihleri, enerji ve besin ögesi gereksinimleri, besin çeşitliliği ve tüketilebilirlik açısından kontrol edilmelidir.



- Menüler düzenli olarak gözden geçirilmeli ve çeşitlilik sağlanmalıdır. Yaşlıların tercihleri ve mevsimlere göre besinlerin bulunma durumları dikkate alınmalıdır.
- Yaşlıların besin tercihleri veya besin ögesi gereksinimleri göz önünde bulundurulmalıdır. Yaşlının tıbbi tedavisinin bir parçası olarak ihtiyaç duyacağı diyet tedavisi için diyetisyene danışılmalıdır.
- Diyet tedavisine ihtiyacı olanlar da dahil olmak üzere tüm yaşlı bireyler menü planlama sürecine dahil edilmeli ve tercih edebilecekleri besinler/ yemeklerle ilgili bilgilendirilmelidir.
- Menüler açık ve anlaşılır bir dille yazılmalı ve uygun bir formatta olmalıdır. Planlanan menüler yaşlı bireylerin rahat görebileceği bir yerde ilan edilmeli/duyurulmalıdır. Bu sayede yaşlı bireyler ve refakatçileri kendileri için uygun olan yemekleri seçebilirler.

#### **Yemeğin görünümü, lezzeti, sıcaklık ve kıvamı**

- Yemekler hazırlanırken farklı pişirme yöntemleri kullanılmalıdır. Renk, tat ve kıvam açısından çeşitlilik sağlanmalıdır.
- Yemeklerin görünümü ve kokusu hoşta gider olmalıdır.
- Yemekler, yavaş tüketen yaşlılar da göz önünde bulundurularak uygun sıcaklıkta sunulmalıdır.
- Porsiyon ölçüleri; standart olmakla birlikte, yaşlının tıbbi gereksinimlerine veya o anki bireysel koşullarına bağlı olarak arttırılmalı, azaltılmalıdır veya alternatifli sunulmalıdır.
- Bireylerin dış problemleri ve azalan tükürük salgısı nedeniyle çok katı ve koyu kıvamlı ürünlerden kaçınılmalıdır.
- Özellikle çiğneme problemleri nedeniyle parçalanması zor olan büyük parça et/tavuk yemekleri (haşlama et, Ankara tava, Tavuk roti vs.) yerine küçük parça alternatifleri (köfteler, kebablar, tavuk sote vs.) tercih edilmelidir.
- Fonksiyonel kapasite kaybı (el titremesi, kas güçsüzlüğü vs.) gibi nedenlerle bireyin kendi kendine yemek yemesine engel olan durumlarda göz önünde bulundurularak besinlerin/yemeklerin servis kıvam ve şekilleri belirlenmelidir. Örneğin cacık, hoşaf/komposto gibi ürünlerin kasede değil bardakta servis edilmesi gibi.

## **Kültürel ve dini gereklilikler**

Besinlerin kabul edilebilir olması ve bireylerin etnik, kültürel ve dini gereksinimlerine uygun olması sağlanmalıdır. Kültürel farklılıklar dikkate alınarak kabul edilebilir menüler sunulmalıdır. Geleneksel ve yöresel yemekler menüye aralıklı olarak eklenmelidir.

## **Özel diyetler**

Tüm özel diyetler yeterli seçenekte ve çeşitlilikte verilmelidir (yüksek protein/enerji, ağırlık kaybı, diyabet, glutensiz diyet, püre ve yumuşak diyet gibi kıvamı değiştirilmiş diyetler vb.).

## **Beslenme Problemi Olan Yaşlılar**

- Gerekli durumlarda huzurevi sakinine yemek sırasında yardımcı olmak için uygun eğitim almış personel bulundurulmalıdır.
- Mümkünse yaşlı bireyler kendi başına beslenmeye teşvik edilmelidir. Beslenme sırasında güçlük yaşayan bireyler için özel beslenme ekipmanları bulundurulması önerilebilir. Örneğin; özel çatal bıçak takımları, kaymaz bardak altlıkları, kupalar vb.
- Parkinson gibi rahatsızlıkları olan bireyleri düşünerek bardak ve kupalar tam doldurulmamalıdır.
- Yaşlı bireyler kendi başına beslenemiyorsa veya çiğneme-yutma güçlüğü varsa öğünlerle besin ögesi gereksinimlerini yeterli düzeyde karşılayamayacaktır. Bu bireylerin beslenme yetersizlikleri açısından diyetisyen tarafından değerlendirilmesi gerekmektedir. Diyetin desteklenmesi açısından öğün aralarında uygun beslenme destek ürünlerinin tüketilmesi sağlanabilir.
- Yaşlı birey yiyecekleri çiğnemekte veya yutmakta güçlük çekiyorsa, yiyeceğin kıvamında değişiklik yapılması gerekebilir. Kıvam arttırıcı ürünlerin uygun şekilde kullanılması önerilir.
- Yutmayla ilgili tehlike arz edecek bir durum varsa dil ve konuşma terapistiyle görüşülmelidir.
- İştahsız, boğaz ağrısı olan veya dişsiz/eksik dişi olan bireyler için uygun olarak daha yumuşak kıvamlı seçenekler düşünülebilir.
- Tüm bireylere yeme ve içme için yeterli zaman verilmelidir.

#### 6.4.1. Menülerde Arttırılması Ve Azaltılması Önerilen Besinler/Besin Grupları

Yaşlıların sağlığının korunması ve geliştirilmesi amacıyla fizyolojik gereksinimleri de göz önünde bulundurularak huzurevlerinde verilen toplu beslenme hizmetleri için planlanan menülerde arttırılması ve azaltılması gereken besinler/besin grupları mutlaka dikkate alınmalıdır.

- Süt, yoğurt, peynir (lor, çökelek) ve süt tozu gibi süttten yapılan besinlerin iyi kaliteli protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B<sub>2</sub> vitamini ve B<sub>12</sub> vitamini olmak üzere birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır. Bu nedenle günde üç porsiyon tüketimini sağlayacak nitelikte menülerde süt ve ürünleri grubunun yer alması sağlanmalıdır.
- Menülerde posadan zengin besinlerin tüketiminin arttırılması amacıyla tam tahıllar, sebze ve meyvelere yer verilmeli ve kurubaklagil yemeklerinin haftada en az 2-3 kez bulunması sağlanmalıdır.
- Menüler günlük 5 porsiyon sebze ve meyve tüketimini teşvik edici nitelikte planlanmalıdır.
- Menülerde doymuş yağ, trans yağ asitleri ve kolesterol alımının azaltılmasına yönelik planlama yapılmalıdır. Yemeklere dışarıdan eklenen yağların (margarin, tereyağı, bitkisel sıvı yağlar vb.) ve et, tavuk eti gibi hayvansal besinlerin görünür yağlarının az olması önemlidir.
- Yaşlılarda tuz tüketiminin azaltılması önemlidir. Bu amaçla, menülerde aşırı tuz içeren hazır soslar, atıştırılmalık ürünler, tuzlanmış kuruyemişler, turşu ve salamura besinler yer almamalıdır. Yemekhanelerde ve servis alanlarında tuzluk bulundurulmamalıdır. Lezzeti arttırmak açısından baharat kullanımı tercih edilebilir.
- İlave şeker alımının azaltılması amacıyla komposto, hoşafıara konulan şeker miktarı azaltılmalı, menülerde hamur tatlıları, şeker ilaveli paketli ürünler, hazır meyve suları vb. tercih edilmemelidir.

#### 6.5. ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU

Huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin bazı hastalıkları ve beslenme tarzları standart menülerden farklı menülerin sunulmasını gerektirebilir. Bu durumlarda menü planlamada dikkat edilmesi gerekenler aşağıda verilmiştir.

##### Laktoz İntoleransı

Bazı yaşlılar alerji veya duyarlılık nedeniyle laktoz içeren süt ve süt ürünlerini

tükettiğinde gaz, karın ağrısı vb. sıkıntılar yaşayabilir. Laktoz intoleransı olan bireyler diyetlerinde bir miktar laktozu tolere edebilirler. Laktoz duyarlılığı olan bireyler için düşük laktoz içeren süt veya laktozsuz süt ve ürünleri kullanılabilir.

### **Vejetaryen Yaşlılar**

Vejetaryen ya da vegan beslenme tarzını benimseyen bireyler genellikle et, tavuk, balık ve diğer hayvansal ürünleri yemekten kaçınmak isteyebilirler. Bu bireylerin beslenme alışkanlıkları ve tercihleri göz önünde bulundurularak besin ögesi açısından yeterli menüler planlanmalıdır.

Vejetaryen yaşlıların da diğer yaşlılar gibi enerji gereksinmesi azalırken, kalsiyum, D vitamini, B<sub>6</sub> vitamini ve B<sub>12</sub> vitaminine olan gereksinimleri artmaktadır. Bu sebeple bu besin öğelerinden zengin besinlerin tüketimine dikkat edilmelidir. Özellikle D ve B<sub>12</sub> vitaminleri yetersizliği saptanan yaşlılar için doktor gözetiminde suplementasyon uygulanmalıdır. Ayrıca balık ve su ürünleri tüketmeyen yaşlı vejetaryenler için omega-3 yağ asidini içeren bitkisel besinlerin (keten tohumu, soya ürünleri vb.) tüketimi sağlanmalıdır.

### **Çölyak Hastalığı**

Çölyak hastalığı olan tüm yaşlılar diyetisyene yönlendirilmelidir. Glutensiz yemekler hazırlanırken gluten çapraz kontaminasyonun önlenmesi için gerekli önlemler alınmalı, hazırlama ve servis personeli bu konuda eğitilmelidir. Yaşlının, glutensiz diyete uyumsuzluğu ve buna bağlı gelişen diyare, karın ağrısı, konstipasyon gibi devam eden veya tekrarlayan semptomlar varsa diyetler yeniden gözden geçirilmelidir. Çölyak hastalığı olan yaşlıların beslenmesinde çeşitlilik sağlamak için amarant, teff, kinoa, karabuğday gibi glutensiz tahıllar kullanılabilir. Bu yaşlılarda özellikle posa, demir ve kalsiyum yetersizliği gelişebileceği için beslenme durumlarının düzenli takip edilmesi önemlidir.

### **Diyabet**

Diyabetli yaşlıların menülerinde kan şekeri regülasyonunu sağlayacak değişikliklerin yapılması gerekmektedir. Bu nedenle diyabetli yaşlıların ana ve ara öğünlerini düzenli bir şekilde tüketmesi sağlanmalıdır. Şeker ve şekerli besinler sınırlandırılmalıdır. Bu bireylere porsiyon kontrolü konusunda eğitim verilmelidir. Ara öğünlerde meyve, süt ve süt ürünleri ve şeker eklenmemiş bisküvi/krakerler tercih edilebilir. Tip 2 diyabette ağırlık kontrolü önemlidir. Menülerin enerji ve besin ögesi içeriği bireylerin gereksinimlerine göre ayarlanmalıdır.

### **Kalp-Damar Hastalıkları**

Posa içeriği yüksek, yağ içeriği düşük kurubaklagiller, tam tahıllar, sebze ve meyvelerin kalp-damar hastalıkları olan yaşlıların beslenmesinde sıklıkla yer alması önemlidir. Doymuş yağ ve kolesterol içeriği yüksek kırmızı etlerin ve yağlı süt ürünlerinin tüketim sıklığının azaltılması, bunlara alternatif olarak az yağlı tavuk eti, balık, yağı azaltılmış süt ve süt ürünlerinin tercih edilmesi önerilebilir.

### **Hipertansiyon**

Hipertansif yaşlılar için hazırlanmış yemekler az tuzlu/tuzsuz olacak şekilde sunulmalıdır. Aşırı tuz içeren hazır soslar, salamura besinler, turşu, tuzlu peynirler, zeytinler, tuzlanmış kuruyemişler, sucuk ve pastırma gibi işlenmiş et ürünleri, aromalı/aromasız, doğal/doğal olmayan soda ve gazlı içeceklerin alımı sınırlandırılmalıdır.

## **6.6. HUZUREVLERİNE YÖNELİK GÜZ VE BAHAR DÖNEMİ İÇİN AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ**

Huzurevlerinde verilen toplu beslenme hizmetlerinde yaşlılar için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin tamamının karşılanması gerekmektedir. Genel olarak yaşlı bireylerin; kahvaltı, öğle ve akşam öğünü olmak üzere günde üç düzenli öğün tüketmesi ve gerekli durumlarda ara öğünlerle desteklenmesi önemlidir. Her ana öğün TÜBER'de (bakınız Tablo 6.3) önerilen enerji ve besin ögesi gereksiniminin 1/3'ünü karşılayacak şekilde planlanmalıdır. Örnek menü bir ana öğünde etli sebze grubu/etli kuru baklalar/etli dolma ve sarma/yumurtalı yemekler diğer ana öğünde ise büyük parça et/küçük parça et/köfte/tavuk-hindi/balık grubundan biri tercih edilerek planlanmıştır. Kahvaltı için haftada 2 gün çay yanına ilave olarak kutu süt (200 mL) verilmesi önerilmektedir. Ara öğünlerdeki yiyeceklerin yanında içecek verilmektedir. Dört kaptan oluşan menülerde öğle ve akşam yemeklerinde çorba sabit kap olarak belirlenmiştir. Kahvaltıda verilen içecekler kap olarak sayılmamaktadır. Üç ana öğünde süt-yoğurt-peynir grubu porsiyonları tamamlanamıyor ise süt-yoğurt içeren ara öğün alternatifleri tercih edilmelidir. Üç ana öğünde meyve grubu porsiyonları tamamlanamıyor ise meyve içeren ara öğün alternatifleri tercih edilmelidir. Ara öğün alternatifleri Tablo 6.4'te verilmiştir.

**Tablo 6.4. Yaşlılar için ara öğün seçenekleri**

İÇECEKLER	ARA ÖĞÜN	
Çay	Meyve Çeşitleri	Nişasta Peltesi
Paket Süt	Börek Çeşitleri	Kuruyemiş Çeşitleri
Hazır Meyve Suyu (Kutu) %100 – Şeker İlavesiz	Poğaç Çeşitleri	Kuru Meyve Çeşitleri
Maden Sodası	Sütlü Tatlı Çeşitleri	Diabetik Bisküvi Çeşitleri
Hazır Meyve Suyu (Açık) %100 – Şeker İlavesiz	Kek Çeşitleri	Diabetik Sütlü Tatlılar
Paket Ayrın	Sandviç Çeşitleri	Diabetik Hamurlu Tatlılar
Paket Kuşburnu Çay	Kısır	Patates Salatası
Paket İhlamur Çaylar	Tuzlu ve Tatlı Kuru Pastalar	Pizza
Paket Yeşil Çay	Meyveli Kup	Dondurma Çeşitleri
Paket Elma Çay	Aşure	Cevizli Kuru İncir
Meyveli Maden Suyu	Kurabiye Çeşitleri	Fındıklı Kuru Kayısı
Maden Suyu	Krep (Sebzeli/Peynirli vb)	Haşlanmış Kestane
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	Galeta Çeşitleri	Cezerye
Limonata	Mercimek Köfte	Simit
Salep	Patlamış Mısır	Meyveli Yoğurt
Kefir	Gözleme Çeşitleri	

Huzur evinde kalan yaşlılar için enerji ve besin ögesi gereksinimini sağlayacak beslenme örüntüsüne uygun 3 ana öğünden oluşan kış ve yaz aylarına yönelik 3 kap ve 4 kaptan oluşan menü taslakları ile menü örnekleri Tablo 6.5-6.12’de verilmiştir.

Tablo 6.13’te huzurevinde kalan yaşlılar için hazırlanan örnek menülerin TÜBER referans değerlerini karşılama yüzdeleri verilmiştir.

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

**Tablo 6.5. Huzurevinde kalan yaşlılar için menü taslağı (kış - 3 kap)**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam
<b>PAZARTESİ</b>	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Küçük Parça Et Salata	Tavuk/Hindi Zyt.sebze Sütlü tatlı	Çay Peynir Çeşitleri Zeytin	Etili Kurubaklagli Pilav Yoğurt	Çorba Etili sebze Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Kıymalı Pide Ayran	Küçük parça et Zyt.sebze Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez	Etili Sebze Erişte Cacık	Köfte* Zyt.sebze Meyve
<b>SALI</b>	Çay-Süt Yumurta Kuru meyve Zeytin	Etili Dolma/ Sarma Börek Komposto	Köfte Pilav Meyve	Çay Yumurta Meyve Zeytin	Çorba Tavuk/Hindi Salata	Köfte Zyt.sebze Ayran	Çay-Süt Yumurta Peynir Meyve	Etili Dolma/ Sarma Börek Komposto	Çorba Köfte Salata	Çay-Süt Yumurta Peynir Zeytin	Balık Piyaz Irmik Helva	Çorba Tavuk/Hindi Salata
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çay Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Etili Kurubaklagli Pilav Salata	Çorba Küçük parça et* Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Balık Piyaz Meyveli Tatlı	Yumurta yemek Makarna Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Zeytin Reçel	Çorba Tavuk/Hindi Meyve	Etili Sebze Pilav Yoğurt	Çay Peynir Çeşitleri Zeytin Reçel	Çorba Küçük Parça Et Yoğurt	Etili Sebze Erişte Meyve
<b>PERŞEMBE</b>	Çay Yumurta Zeytin Söğüş sebze	Çorba Köfte Salata	Etili sebze Makarna Cacık	Çay Yumurta Peynir Çeşitleri Zeytin	Etili Dolma/ Sarma Börek Hoşaf	Çorba Köfte Salata	Çay Yumurta Peynir Çeşitleri Meyve	Köfte* Zyt.sarma Meyve	Küçük parça et Erişte Salata	Çay Menemen Zeytin Kuru meyve	Etili Kurubaklagli Pilav Salata	Çorba Köfte Sütlü tatlı
<b>CUMA</b>	Çay Peynir Çeşitleri Zeytin Bal	Tavuk/Hindi Zyt.sarma Meyve	Küçük parça et Börek Hoşaf	Çay Peynir Çeşitleri Bal Zeytin	Çorba Mantı Meyve	Küçük Parça Et Pilav Salata	Çay Peynir Çeşitleri Bal	Etili Sebze Makarna Cacık	Çorba Balık Hamur Tatlı	Çay-Süt Peynir Çeşitleri Sebze Zeytin	Çorba Küçük parça Et Meyve	Etili Dolma/ Sarma Börek Komposto
<b>CUMARTESİ</b>	Çay Menemen Zeytin Kuru meyve	Etili Sebze Makarna Yoğurt	Çorba Balık Tahin Helva	Çay-Süt Peynir Çeşitleri Menemen Kuru meyve	Büyük Parça Et Zyt.sebze Sütlü tatlı	Etili Sebze Erişte Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin	Çorba Küçük parça et Salata	Etili Sebze Börek Hoşaf	Çay Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin	Köfte Zyt.sebze Meyve	Yumurta yemek Makarna Yoğurt
<b>PAZAR</b>	Çay Peynir Çeşitleri Zeytin Bal	Çorba Köfte Meyve	Etili Sebze Erişte Salata	Çay Peynir Çeşitleri Zeytin	Etili Sebze Makarna Ayran	Çorba Tavuk/Hindi Salata	Çay Peynir Çeşitleri Reçel	Etili Kurubaklagli Pilav Ayran	Tavuk/Hindi Makarna Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Zeytin	Çorba Tavuk/Hindi Salata	Küçük Parça Et Pilav Meyve

*Diğer: cacık yoğurt, piyaz, pilaki, yoğurtlu semizotuz, köz biber vb. ARA öğünlerde; SÜT, YOĞURT ve MEYVE Tercih Edilmeli. \*İşaretili olan köfte/küçük parça et yemekleri yerine hedef kitle tarafından tüketilebilirlik izlenerek ayda 3 kez büyük parça et yemeği (yumuşak dokulu) kullanılabilir.*

**Tablo 6.6. Huzurevinde kalan yaşlılar için menü önerisi (kış - 3 kap)**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam
<b>PAZARTESİ</b>	Çay Beyaz peynir Pekmez Biberli zeytin	K.mercimek Çorba Saç kavurma Kırmızı lahana salata	Mantarlı pilav sote Zyt.havuç Sup	Çay Beyaz peynir Gravyer Peynir Biberli zeytin	Etili nohut Melek pilavı Yoğurt	Şehriye çorba Etili pirasa Muz	Çay Gravyer peynir Pekmez Biberli zeytin	Ezogelin çorba Kıymalı pide Ayran	Çoban kavurma Zyt.havuç Mandalina	Çay Beyaz peynir Gravyer peynir Pekmez	Kıymalı beyaz peynir Sade erişte Çacık	Sulu köfte Zyt.kereviz Elma
<b>SALI</b>	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem beyaz Peynir Kuru kayısı	Etili kuru dolma (yoğurt) Talaş böreği Ayva komposto	Izgara köfte (buharda karnabahar) Şeh.pirinç pilavı Mandalina	Çay-Süt Haşlama Yumurta Portakal Çizik zeytin	Düğün çorba Hindi sote Kırmızı lahana salata	Salçalı köfte Kabak bayıldı Ayran	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem beyaz peynir Kuru kayısı	Kıymalı pazı sarma (yoğurt) Mercimekli bükmə börek Elma komposto	Tarhana çorba Izgara köfte (haş.patates) Kırmızı lahana salata	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem beyaz peynir Çizik zeytin	Palamut izgara (roka) Nohut pıياز İrmik helva	Şehriye çorba Mantarlı hindi sote Kırmızı lahana salata
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çay Dil peynir Vişne Reçeli Kırma zeytin	Etili kuru fasulye Sade bulgur pilavı Kıvrıcık salata	Sebze çorba Bahçevan kebab Muz	Çay Beyaz peynir Çilek reçeli Kırma zeytin	Fırında palamut (tere, roka) K.fasulye piyazı Ayva tatlısı	Yumurtalı ispanak Soslu makarna Mandalina	Çay Beyaz peynir Kırma zeytin Ayva reçeli	Köylü çorba Mantarlı tavuk sote Muz	Etili kapuska Mısırli pirinç pilavı Yoğurt	Çay Dil peyniri Vişne reçeli Kırma zeytin	Domates çorba Et sote Yoğurt	Patates oturma Cevizli erişte Mandalina
<b>PERŞEMBE</b>	Çay Sebzeli Omlet Siyah zeytin Mevsim yeşillikleri	Şehriye çorba Izmir köfte Semizotu salata	Etili kapuska Sade makarna Çacık	Çay Peynirli Omlet Siyah zeytin Mandalina	Kıymalı lahana sarma (yoğurt) Patatesli kol böreği Kuru kayısı hoşafı	Mantar çorba Sığ köfte Havuç salata	Çay Otlulu Omlet Burgu Peynir Portakal	Rosto köfte (köz domates biber) Zyt.yaprak sarma (yoğurt) Portakal	Tas kebab Cevizli erişte Marul salata	Çay Menemen Siyah zeytin Kuru incir	Etili kuru fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Karışık mevsim salata	Sebze çorba Kuru köfte (köz domates biber) Çikolatalı puding
<b>CUIMA</b>	Çay Beyaz Peynir Bal Yeşil zeytin	Tavuk baget (köz domates biber) Zyt.yaprak sarma Portakal	Tas kebab Peytepsi böreği Kuru üzüm hoşafı	Çay Örgü Peynir Bal Yeşil zeytin	Süzme mercimek çorba Mant Elma	Bahçevan kebab Sade bulgur pilavı Kıvrıcık salata	Çay Örgü Peynir Beyaz Peynir Bal	Kıymalı beyaz peynir Sade makarna Çacık	Şehriye çorba Balık kroket (buharda brokoli) Şekerpare	Çay-Süt Tulum peynir Domates/Veşil Biber Siyah zeytin	Yayla çorba Sebzeli kebab Muz	Etili kuru dolma (yoğurt) Su böreği Ayva komposto
<b>CUIMARTESİ</b>	Çay Menemen Siyah zeytin Kuru incir	Kıymalı pazı Soslu makarna Yoğurt	Minestrone çorba Mezgit izgara (roka) Tahin helva	Çay-Süt Lor Peynir Menemen Kuru kayısı	Macar gulası Zyt.kereviz Keşkül	Kıymalı karnabahar Sade erişte Portakal	Çay-Süt Tulum peyniri Menemen Siyah zeytin	Yayla çorba Et sote Kıvrıcık salata	Kıymalı ispanak (yoğurt) Patatesli kol böreği Kuru üzüm hoşaf	Çay Omlet Beyaz peynir Yeşil zeytin	Salçalı köfte Zyt. pirasa Portakal	Yumurtalı ispanak Soslu makarna Yoğurt
<b>PAZAR</b>	Çay Kaşar Peynir Çizik zeytin Bal	Ezogelin çorba Hasanpaşa köfte Elma	Etili bezelye Cevizli erişte Marul salata	Çay Kaşar Peynir Beyaz Peynir Çizik zeytin	Etili bezelye Soslu makarna Ayran	Şehriye çorba Fırında tavuk pane (soğuk domates biber) Patates salata	Çay Kaşar Peynir Beyaz Peynir Çizik zeytin	Etili kuru fasulye Sebzeli bulgur pilavı Ayran	Tavuk baget (soğuk domates biber) Sade makarna Mandalina	Çay Kaşar peynir Beyaz peynir Çizik zeytin	K.mercimek çorba Tavuk baget (fırın patates) Kıvrıcık salata	Kağıt kebabı Sade bulgur pilavı Mandalina

Diğer: cacık yoğurt, piyaz, pilaki, yoğurtlu semizotu, köz biber vb. ARA öğünlerde; SÜT, YOĞURT ve MEYVE Tercih Edilmeli.



**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

**Tablo 6.7. Huzurevinde kalan yaşlılar için menü taslağı (kış - 4 kap)**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam
<b>PAZARTESİ</b>	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Küçük Parça Et Pılav Salata	Çorba Etili Sebze Börek Komposto	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Etili kurubaklagil Pılav Ayrıran	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Köfte* Zyt.s Sebze Meyveli tatlı	Çorba Etili Sebze Pılav Salata	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Köfte* Zyt.s Sebze Hoşaf	Çorba Etili Sebze Börek Meyve
<b>SALI</b>	Çay-Süt Yumurta Peynir Kuru meyve Zeytin	Çorbalar Etili Sebze Makarna Meyve	Çorba Köfte Pılav Yoğurt	Çay Yumurta Peynir Meyve Zeytin	Çorba Tavuk/Hindi Makarna Salata	Çorba Etili sebze Makarna Yoğurt	Çay-Süt Yumurta Peynir Kuru meyve Zeytin	Çorba Kıymalı Pide Salata Ayrıran	Çorba Tavuk/Hindi Pılav Meyve	Çay-Süt Yumurta Peynir Kuru meyve Zeytin	Çorba Etili Sebze Makarna Salata	Çorba Tavuk/Hindi Pılav Ayrıran
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çay Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Çorba Tavuk/Hindi Zyt. kurubaklagil Salata	Çorba Etili Sebze Makarna Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Çorba Küçük parça et* Pılav Meyve	Çorba Etili Sebze Makarna Ayrıran	Çay Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Çorba Köfte Makarna Salata	Çorba Etili Sebze Börek Komposto	Çay Peynir Çeşitleri Reçel Zeytin	Çorba Küçük parça et Börek Komposto	Çorba Etili Sebze Erişte Salata
<b>PERŞEMBE</b>	Çay Yumurta Peynir Çeşitleri Zeytin	Çorba Köfte Pılav Salata	Çorba Mantı Zeytinyağlılar Hamur Tatlı	Çay Yumurta Peynir Çeşitleri Zeytin Meyve	Çorba Etili Sebze Börek Hoşaf	Çorba Tavuk/Hindi Pılav Salata	Çay Yumurta Peynir çesitleri Zeytin Meyve	Çorba Etili kurubaklagil Pılav Cacık	Çorba Küçük parça et Pılav Salata	Çay Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin Kuru meyve	Çorba Etili kurubaklagil Pılav Ayrıran	Çorba Köfte Zyt.s Sebze Meyve
<b>CUMA</b>	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Etili kurubaklagil Pılav Cacık	Çorba Tavuk/Hindi Börek Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Bal Zeytin	Çorba Etili Sebze Makarna Cacık	Çorba Küçük parça et Pılav Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Bal Zeytin	Çorba Etili Dolma Börek Meyve	Çorba Balık Salata Tahin helva	Çay-Süt Peynir Çeşitleri Söğüş sebze Zeytin	Çorba Balık Salata Hamur tatlı	Çorba Etili Sebze Pılav Yoğurt
<b>CUMARTESİ</b>	Çay Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin Kuru meyve	Çorba Etili Sebze Makarna Ayrıran	Çorba Balık Salata Tahin helva	Çay-Süt Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin Kuru meyve	Çorba Balık Salata İrmik helva	Çorba Etili Sebze Börek Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Menemen Zeytin Kuru meyve	Çorba Köfte Zyt. kurubaklagil Komposto	Çorba Etili Sebze Pılav Yoğurt	Çay Yumurta Peynir Çeşitleri Bal Zeytin	Çorba Tavuk/Hindi Pılav Salata	Çorba Etili Sebze Börek Hoşaf
<b>PAZAR</b>	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Etili Dolma Börek Hoşaf	Çorba Küçük Parça Et Pılav Meyve	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Etili Sebze Pılav Yoğurt	Çorba Köfte Makarna Salata	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Etili Sebze Makarna Meyve	Çorba Tavuk/Hindi Pılav Salata	Çay Peynir Çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Köfte* Zyt.s Sebze Hoşaf	Çorba Etili Sebze Börek Meyve

*Diğer: cacık yoğurt, pıyaz, pilaki, yoğurtlu semizotu, köz biber vb. ARA öğünlerde; SÜT, YOĞURT ve MEYVE Tercih Edilmeli. \*İşareti olan köfte/küçük parça et yemekleri yerine hedef kitlenin tüketilebilirlik izlenerek ayda 3 kez büyük parça et yemeği (yumuşak dokulu) kullanılabilir.*

**Tablo 6.8. Huzurevinde kalan yaşlılar için menü öneriği (kış - 4 kap)**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam
<b>PAZARTESİ</b>	Çay Beyaz peynir Gravyer Peynir Pakmez Biberli Zeytin	Kırmızı Mercimek Corba Buğlu Kababi Yeşil Salata	Tarhana Çorbası Kıymalı Taze Fasulye Peynirli Tepsi Böreği Ayva Komposto	Çay Beyaz peynir Gravyer Peynir Pakmez Biberli Zeytin	Şehriye Corba Etili Kuru Fasulye Sarımsaklı Bulgur Pilavı Ayran	Soğan Corba Tepsi Köfte (göğüş domatesli biber) Peynirli Makarna Mandalina	Çay Beyaz peynir Gravyer Peynir Pakmez Biberli Zeytin	Kırmızı Mercimek Corba Sulu köfte Zyt. leveciz Kabak Tatlısı	Patates Erme Corba Etili Taze Fasulye Bulgur Pilavı Kırmızı Lahana Salatası	Çay Beyaz peynir Gravyer Peynir Pakmez Biberli Zeytin	Terbiyeli Şehriye Corba Rosto Köfte (Pürel) Zeytinyağı Pirasa Kuru üzüm hoşaf	Tavuk suyu Corba Etili Sebze Güneç Peynirli tepsi böreği Kivi
<b>SALI</b>	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem Beyaz Peynir Kuru kayısı Çizik Zeytin	Düğün Corba Etili Kereviz Napoliten Soslu Makarna Mandalina	Brokoli Corba Gırtlık Köfte Bulgur Pilavı Yoğurt	Çay-Süt Haşlama Yumurta Beyaz peynir Portakal Çizik Zeytin	Domates Corba (Haşlanmış Bro- koli ve Havuç) Cevizli Erişte Mevsim Salata	Mantar Corba Etili bezelye Soslu makarna Yoğurt	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem Beyaz Peynir Kuru kayısı Çizik Zeytin	Bezelye Corba Kıymalı Pide Karışık Salata Ayran	Tarhana Corba Mantarlı Hindi Sote Pirinç Pilavı Nar	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem Beyaz Peynir Kuru kayısı Çizik Zeytin	Yayla Corba Kıymalı Taze Fasulye Kuskus Kıvrıcık salata	Bamyı Corba Pilav üstü Tavuk Döner Şehriyeli Pirinç Pilavı Ayran
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çay Dil peynir Beyaz peynir Çizik reçeli Kırma Zeytin	Şafak Corba Tavuk Haşlama Zirbarounya pilaki Haydari	Pirinç Corba Musakka Sebzeli Şehriye Armut	Çay Lor peynir Beyaz peynir Vişne reçeli Kırma Zeytin	Tarhana Corba Sebzeli et sote Cevizli Pirinç Pilavı Kivi	Süzme Mercimek Corba Yumurta Ispanak Kuskus Ayran	Çay Dil peynir Beyaz peynir Gül reçeli Kırma Zeytin	Domatesli Bulgur Corba Izmir köfte Erişte Böreği Yeşil Salata	Yayla Corba Etili Türlü Ispanaklı Gül Dut Hoşaf	Çay Dil peynir Beyaz peynir Reçel Kırma Zeytin	Mısır Corba Tas Kebabı Mercimekli Bükme Börek Ayva komposto	Şehriye Corba Kıymalı Ispanak (Yoğurt) Cevizli erişte Marul salata
<b>PERŞEMBE</b>	Çay Sebzeli Omlet Burgu Peynir Domatesli Bulgur Pilavı Mevsım Salata	Köylü Corba Izmir Köfte Domatesli Bulgur Pilavı Mevsım Salata	Şehriye Corba Mant Zeytinyağı Pirasa Şekerpare	Çay Peynirli Omlet Burgu Peynir Siyah Zeytin Mandalina	Kapya Biberli Corba Karnabahar Musakka Peynirli Kol Böreği Erik Hoşaf	Brokoli Corba Tavuk Sote Sade Bulgur Pilavı Kırmızı lahana salata	Çay Otlı Omlet Burgu Peynir Siyah Zeytin Portakal	Havuç Corba Kıymalı Nohut Sade Pirinç Pilavı Çacık	Domates Corba Coban kavurma Sebzeli Şehriye Mevsım Salata	Çay Örgü Peynir Menemen Siyah Zeytin Kuru incir	Terbiyeli Pirasa Corba Etili Kuru Fasulye Sade Pirinç Pilavı Ayran	Patates Erme Corba Hasampasa Köfte Zyt. Büküsel Lahanaşı Portakal
<b>CUMA</b>	Çay Örgü Peynir Beyaz Peynir Bal Yeşil Zeytin	Minestrone Corba Etili Nohut Sade Pirinç Pilavı Çacık	Yayla Corba Tavuk Sote Ispanaklı Peynirli Tepsi Böreği Elma	Çay Örgü Peynir Beyaz Peynir Bal Yeşil Zeytin	Eroğelin Corba Patates Oturma Domates Soslu Burgu Makarna Çacık	Sebze Corba Coban kavurma Sade Pirinç Pilavı Kırmızı Lahana Mandalina	Çay Örgü Peynir Beyaz Peynir Bal Yeşil Zeytin	Köylü Corba Etili Kuru Dolma (Yoğurt) Kıymalı Tepsi Böreği Portakal	Bahçevan Corba Fırında Palamut Izgara-tere roka garantülü Kıvrıcık Salata Tahin Helva	Çay-Süt Burgu Peynir Tulum Peynir Domates/Yeşil Biber Siyah Zeytin	Eroğelin Corba Meşgit Izgara Roka/Tere/Soğan Domatesli Bulgur Pilavı Yoğurt	Tavuk çarbasi Kıymalı Bezelye Hasampasa Köfte Cevizli Su Böreği Portakal
<b>CUMARTESİ</b>	Çay Burgu Peynir Menemen Siyah Zeytin Kuru incir	Bahçevan Corba Kıymalı Pazı Somon Izgara Kıvrıcık Salata Ayran	Havuç Corba Somon Izgara Kıvrıcık Salata Tahin Helva	Çay-Süt Lor Peynir Menemen Siyah Zeytin Kuru kayısı	Şehriye Corba Hamı Izgara (Roka/Tere/Soğan garantülü) Irmik helva	Şafak Corba Etili Lahana Sarma (Yoğurt) Peynirli Tepsi Böreği Portakal	Çay-Süt Tulum Peynir Menemen Siyah Zeytin Kuru incir	Soğan Corba Izgara Köfte Zeytinyağı Bardunya Ayva komposto	Soğan Corba Etili Bamyı Özbek Pilavı Yoğurt	Çay Omlet Beyaz Peynir Bal Yeşil Zeytin	Mantar Corba Tavuk Kavurma Acem Pilavı Mevsım Salata	Havuç Corba Etili Biber Dolma Peynirli Su Böreği Kuru kayısı hoşaf
<b>PAZAR</b>	Çay Kaşar Peynir Beyaz Peynir Çizik zeytin Gül reçeli	Süzme Mercimek Corba Kıymalı Kabak Dolma (Yoğurt) Peynirli Kol Böreği Kavısı-Hoşaf	Mantar Corba Tas Kebab Pirinç Pilavı Kivi	Çay Kaşar Peynir Beyaz Peynir Çizik zeytin Ayva reçeli	Heybeli Corba Kıymalı Bezelye Pirinç Pilavı Yoğurt	Mantar Corba Izmir Köfte Soslu Kalem Makarna Havuç salata	Çay Kaşar Peynir Beyaz Peynir Çizik zeytin Ayva reçeli	Süzme Mercimek Corba Kıymalı Pazı (Yoğurt) Firm Makarna Mandalina	Mantar Corba Tavuk Baget (haş- brokoli havuç) Sade Bulgur Pilavı Marul Salata	Çay Kaşar Peynir Beyaz Peynir Çizik zeytin Mevsım yeşillikleri	Köylü Corba Mantı Zyt. karnabahar Muz	Ispanak Corba Elbistan Tava Domatesli Bulgur Pilavı Akdemz Salatası

Diğer: cacık yoğurt, piyaz, pilaki, yoğurtlu semizotu, köz biber vb. ARA öğünlerde; SÜT, YOĞURT ve MEYVE Tercih Edilmeli.

Tablo 6.9. Huzurevinde kalan yaşlılar için menü taslağı (yaz - 3 kap)

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam
<b>PAZARTESİ</b>	Çay Peynir çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Küçük Parça Et Salata	Tavuk/Hindi Zyt.sebze Sütlü tatlı	Çay Peynir çeşitleri Pekmez Söğüş sebze	Etili Kurubaklaglı Pıllav Yoğurt	Çorba Etili sebze Meyve	Çay Peynir çeşitleri Zeytin Pekmez	Çorba Kıymalı Pide Ayran	Küçük parça et Zyt.sebze Meyve	Çay Peynir çeşitleri Bal Zeytin	Etili Sebze Erişte Cacık	Tavuk/Hindi Zyt.sebze Meyve
<b>SALI</b>	Çay-Süt Haşlama Yumurta Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Etili Dolma/ Sarma Börek Komposto	Çorba Köfte Meyve	Çay-Süt Haşlama Yumurta Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Çorba Tavuk/Hindi Salata	Köfte Zyt.sebze Ayran	Çay-Süt Haşlama Yumurta Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Etili Dolma/ Sarma Börek Komposto	Çorba Küçük parça et Salata	Çay-Süt Haşlama Yumurta Peynir çeşitleri Kuru meyve	Balık Piyaz Irmik Helva	Çorba Köfte* Salata
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çay Peynir çeşitleri Reçel Söğüş sebze	Etili Kurubaklaglı Pıllav Yoğurt	Çorba Küçük parça et* Meyve	Çay Peynir çeşitleri Pekmez Zeytin	Çorba Küçük parça et Hamur Tatlı	Yumurta yemek Makarna Meyve	Çay Peynir çeşitleri Zeytin	Çorba Tavuk/Hindi Meyve	Etili Sebze Pıllav Yoğurt	Çay Peynir çeşitleri Zeytin Söğüş sebze	Çorba Küçük Parça Et Yoğurt	Etili Sebze Erişte Meyve
<b>PERŞEMBE</b>	Çay Sade Omlet Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Çorba Köfte Salata	Etili sebze Makarna Cacık	Çay Peynir çeşitleri Menemen Bal	Etili Dolma/ Sarma Börek Hoşaf	Çorba Köfte Salata	Çay Sade Omlet Söğüş sebze Pekmez	Köfte* Zyt.dolma Meyve	Küçük parça et Erişte Salata	Çay Menemen Peynir çeşitleri Meyve	Etili Kurubaklaglı Pıllav Salata	Çorba köfte sütlü tatlı
<b>CUMA</b>	Çay Peynir çeşitleri Bal	Tavuk/Hindi Zyt.sarma Meyve	Küçük parça et Börek Hoşaf	Çay Peynir çeşitleri Zeytin Söğüş sebze	Çorba Mantı Meyve	Küçük parça Et Pıllav Salata	Çay Peynir çeşitleri Zeytin Söğüş sebze	Etili Sebze Makarna Cacık	Çorba Tavuk/Hindi Meyveli Tatlı	Çay-Süt Peynir çeşitleri Zeytin Bal	Çorba Küçük parça Et Meyve	Etili Dolma/ Sarma Börek Komposto
<b>CUMARTESİ</b>	Çay Peynir çeşitleri Menemen Zeytin	Etili Sebze Makarna Ayran	Çorba Balık Tahin Helva	Çay Omlet Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Küçük Parça Et* Zyt.sebze Sütlü tatlı	Etili Sebze Erişte Meyve	Çay Peynir çeşitleri Menemen Pekmez	Çorba Köfte Salata	Etili Sebze Börek Hoşaf	Çay Omlet Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Köfte Zyt.sebze Meyve	Yumurta yemek Makarna Yoğurt
<b>PAZAR</b>	Çay Peynir çeşitleri Zeytin Söğüş sebze	Çorba Köfte Meyve	Etili Sebze Erişte Salata	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Zeytin Bal	Etili Sebze Makarna Ayran	Çorba Tavuk/Hindi Salata	Çay Peynir çeşitleri Zeytin Söğüş sebze	Etili Kurubaklaglı Pıllav Ayran	Küçük parça et Makarna Meyve	Çay Peynir çeşitleri Cizik zeytin Reçel	Çorba Tavuk/Hindi Salata	Küçük Parça Et Pıllav Ayran

Diğer: cacık yoğurt, piyaz, pilaki, yoğurtlu semizotu, köz biber vb. ARA öğünlerde; SÜT, YOĞURT ve MEYVE Tercih Edilmeli. \*İşaretli olan köfte/küçük parça et yemekleri yerine hedef kitle tarafından tüketilebilirlik izlenerek ayda 3 kez büyük parça et yemeği (yumuşak dokulu) kullanılabilir.

**Tablo 6.10. Huzurevinde kalan yaşlılar için menü örneği (yaz - 3 kap)**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam
<b>PAZARTESİ</b>	Çay Beyaz peynir Pekmez Biberli Zeytin	Düğün çorba Bahçevan kebab Çoban salata	Çin usulü tavuk Zyt.barmya Supangle	Çay Gravyer Peynir Pekmez Maydanoz-Çarili, biber	Etili kuru fasulye Şeh.pirinç pilavı Yoğurt	Şehriye çorba Fırın patates Karpuz	Çay Beyaz peynir Yeşil zeytin Pekmez	Süzme mercimek çorba Kıymalı pide Ayrın	Kağıt kebabı Zyt.barmya Şeftali	Çay Gravyer Peynir Bal Biberli Zeytin	Etili taze fasulye Sade erişte Cacık	Çin usulü tavuk Zyt.bakla Şeftali
<b>SALI</b>	Çay-Süt Haşıama Yumurta Krem Peynir Domates/ Salatalık	Etili biber dolma (yoğurt) Peynirli tepsi böreği Kavısı komposto	Domates çorba Izmir köfte Üzüm	Çay-Süt Haşıama Yumurta Krem Beyaz Peynir Domates- Salatalık	Köylü çorba Tavuk sote Semizotu salata	Salçalı köfte Zyt.börüçce Ayrın	Çay-Süt Haşıama Yumurta Kaşar Peynir Domates- Salatalık	Etili yaprak sarma (yoğurt) Su böreği Elma komposto	Mantar çorba Et sote Patates salatası	Çay-Süt Haşıama Yumurta Krem Beyaz Peynir Kuru kayısı	Fırında levrek fileto (roka, tere) Yumurta Kuru fasulye Pivazı Irmik helva	Kağkac çorba Sulu köfte Çoban salata
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çay Beyaz Peynir Çilek reçeli Domates- Çarliston Biber	Etili nohut Mielek pilavı Yoğurt	Mantar çorba Tas kebab Muz	Çay Dil peynir Pekmez Kırma Zeytin	Domates çorba Döner kebab Kalburabast	Yumurta <li>kyıma Sade makarna Elma</li>	Çay Beyaz peynir Yeşil zeytin Domates-Yeşil Biber	Tarhana çorba Tavuk bağıt (haş, patates) kavun	Etili taze fasulye Kuskus pilavı Yoğurt	Çay Dil peynir Siyah zeytin Domates- salatalık	Kırmızı mercimek çorba Sebzeli kebab Yoğurt	Etili bezelye Cevizli erişte Muz
<b>PERŞEMBE</b>	Çay Sade Omlet Burgu Peynir Domates- Salatalık	K.mercimek Izgara köfte (söğüş domates biber) Semizotu salata	Patlıcan oturtma Sade makarna Cacık	Çay Örgü Peynir Menemen Bal	Etili kabak dolma (yoğurt) Patatesli kol böreği Kuru üzüm hoşaf	Düğün çorba Izmir köfte Mevsim salata	Çay Sade Omlet Domates- Salatalık Pekmez	Izgara köfte (köz domates biber) Zyt.karışık dolma Üzüm	Çiftlik kebab Sade erişte Yeşil salata	Çay Menemen Burgu peynir Taze incir	Etili kuru fasulye Sade bulgur pilavı Muhallebi	Şehriye çorba Izmir köfte Muhallebi
<b>CUMA</b>	Çay Örgü Peynir Beyaz Peynir Bal Domates-Yeşil Biber	Tavuk bağıt (fırın patates) Zyt. yaprak sarma Çilek	Et sote Talas böreği Kuru üzüm hoşafı	Çay Örgü Peynir Siyah zeytin Domates- Salatalık	Ezogelin çorba Mantı Muz	Mantarlı et sote Sade bulgur pilavı Domates salata	Çay Örgü Peynir Siyah zeytin Domates- salatalık	Etili barmya Soslu makarna Cacık Üzüm	Şehriye çorba Hindi sote Incir tatlısı	Çay-Süt Beyaz Peynir Yeşil zeytin Bal	Yayla çorba Et sote Üzüm	Etili kabak dolma (yoğurt) Patatesli tepsi böreği Kıra komposto
<b>CUMARTESİ</b>	Çay Beyaz Peynir Menemen Siyah zeytin	Kabak musakka Soslu makarna Ayrın	Şehriye çorba Fırında alabalık (roka) Tahin helva	Çay Dereotlu Omlet Tulum Peynir Domates/ Yeşil Biber Pekmez.	Çoban kavurma Zyt. enginar Fırın sütteaç	Etili taze fasulye Peynirli erişte Üzüm	Çay Tulum Peynir Menemen Pekmez	Köylü çorba Izmir köfte kivircik salata	Kabak musakka Ispanaklı serpme börek kuru kayısı hoşaf	Çay Otlu Omlet Tulum Peynir Domates-Yeşil Biber	Ekişli köfte Zyt.barmya Kavun	Kıymalı yumurta Sade makarna Yoğurt
<b>PAZAR</b>	Çay Kaşar Peynir Yeşil zeytin Domates-Yeşil Biber	Etili taze fasulye Cevizli erişte Marul salata	Etili taze fasulye Cevizli erişte Marul salata	Çay Kaşar Peynir Beyaz Peynir Çizik Zeytin Bal	Kıymalı bezelye Sade makarna Ayrın	Yayla çorba Hindi sote Çoban salata	Çay Beyaz Peynir Siyah zeytin Domates- Salatalık	Etili nohut Domatesli pirinç pilavı Ayrın	Tas kebab Fırın makarna Karpuz	Çay Kaşar Peynir Çizik Zeytin Çilek reçeli	Mantar çorba Tavuk bağıt (söğüş domates biber) Patates salatası	Patlıcan kebabı Şehriyeli pirinç pilavı Ayrın

*Diğer: cacık yoğurt, piyaz, pilaki, yoğurtlu semizotu, köz biber vb. ARA öğünlerde; SÜT, YOĞURT ve MEYVE Tercih Edilmeli.*

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

**Tablo 6.11. Huzurevinde kalan yaşlılar için menü taslağı (yaz - 4 kap)**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam
<b>PAZARTESİ</b>	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Pekmez Biberli Zeytin	Corba Köfte Pilav Ayran	Corba Etili sebze Börek Komposto	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Pekmez Söğüş sebze	Corba Köfte Pilav Salata	Corba Etili sebze Makarna Meyve	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Pekmez Söğüş sebze	Corba Köfte* Zyt.sebze Meyveli tatlı	Corba Etili sebze Pilav Salata	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Bal Zeytin	Corba Köfte Zyt. kurubaklagil Meyve	Corba Etili sebze Makarna Yoğurt
<b>SALI</b>	Çay-Süt Haşlama Yumurta Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Etili sebze Makarna Meyve	Corba Küçük parça et* Pilav Salata	Çay-Süt Haşlama Yumurta Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Tavuk/hindi Makarna Komposto	Corba Etili sebze Pilav Yoğurt	Çay-Süt Haşlama Yumurta Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Köfte Pide Salata Ayran	Corba Tavuk/Hindi Börek Meyve	Çay-Süt Haşlama Yumurta Peynir çeşitleri Kuru kayısı	Corba Tavuk/Hindi Pilav Ayran	Corba Etili sebze Pilav Meyve
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Reçel Söğüş sebze	Corba Tavuk/Hindi Zyt.sebze Yoğurt	Corba Etili sebze Makarna Hamur Tatlı	Çay Peynir çeşitleri Zeytin Reçel	Corba Etili kurubaklagil Pilav Salata	Corba Köfte Sütlü tatlı	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Küçük parça et Zyt.sebze Sütlü tatlı	Corba Etili sebze Börek Komposto	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Reçel Söğüş sebze	Corba Etili dolma Börek Komposto	Corba Küçük parça et* Makarna Salata
<b>PERŞEMBE</b>	Çay Sade Omlet Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Etili sebze Börek Meyve	Corba Küçük parça et Zyt.sebze Salata	Çay Peynir çeşitleri Menemen Zeytin	Corba Etili dolma/ sarma Börek Meyve	Corba Tavuk/hindi Makarna Salata	Çay Sade Omlet Söğüş sebze Pekmez	Corba Etili kurubaklagil Pilav Salata	Corba Köfte Zyt.sebze Ayran	Çay Menemen Peynir çeşitleri Meyve	Corba Etili kurubaklagil Pilav Yoğurt	Corba Köfte Zyt.sebze Sütlü tatlı
<b>CUMA</b>	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Bal Söğüş sebze	Corba Etili kurubaklagil Pilav Cacık	Corba Köfte Makarna Meyve	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Balık Salata Irmik helva	Corba Etili sebze Makarna Cacık	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Etili sebze Makarna Meyve	Corba Balık Salata Tahin helva	Çay-Süt Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Bal	Corba Balık Salata Hamur tatlı	Corba Etili sebze Pilav Yoğurt
<b>CUMARTESİ</b>	Çay Peynir çeşitleri Menemen Zeytin	Corba Balık Salata Tahin helva	Corba Etili sebze Pilav Salata	Çay Omlet Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Etili sebze Pilav Meyve	Corba Küçük parça et Börek Salata	Çay Omlet Menemen Zeytin	Corba Köfte Pilav Salata	Corba Etili sebze Zyt.dolma Meyve	Çay Omlet Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Küçük parça et Pilav Salata	Corba Etili sebze Makarna Meyve
<b>PAZAR</b>	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Pide Salata Ayran	Corba Etili sebze Makarna Meyve	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Çizik Zeytin	Corba Mantı Zyt.sebze Meyve	Corba Köfte Makarna Ayran	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Söğüş sebze	Corba Tavuk/Hindi Börek Komposto	Corba Etili sebze Pilav Yoğurt	Çay Peynir çeşitleri Peynir çeşitleri Zeytin	Corba Etili sebze Makarna Cacık	Corba Tavuk/Hindi Pilav Salata

*Diğer: cacık yoğurt, piyaz, pilaki, yoğurtlu semizotu, köz biber vb. ARA günlerinde; SÜT, YOĞURT ve MEYVE Tercih Edilmeli. \*İşaretili olan köfte/küçük parça et yemekleri yerine hedef kitle tarafından tüketilebilirlik izlenerek ayda 3 kez büyük parça et yemeği (yumuşak dokulu) kullanılabilir.*

**Tablo 6.12. Huzurevinde kalan yaşlılar için menü örneği (yaz - 4 kap)**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam	Sabah	Öğle	Akşam
<b>PAZARTESİ</b>	Çay Beyaz peynir Gravyer Peynir Pekmez Biberli Zeytin	Kırmızı Mercimek Çorba Adana Köfte (Közlenmiş) Domates/ Biberle) Sarımsaklı Pırlaç Pilavı, Ayran	Apa Şehriye Çorba Kıymalı Taze Fasulye Peynirli Tepsi Boreği Kayısı Komposto	Çay Beyaz peynir Gravyer Peynir Pekmez Meydanöz- Çarliston Biber	Tarhana Çorba Fırında Sebze Sade Köfte Pilavı Semizotu salata	Düğün Çorba Etili Taze Fasulye Soslu Makarna Çilek	Çay Beyaz peynir Gravyer Peynir Pekmez	Domates Çorba Salçalı Köfte Zeytinyağlı Enginar Çilekli pelte	Patates Ezme Çorba Etili Bezeyle Sade Bulgur Pilavı Çoban Salata	Çay Beyaz peynir Gravyer Peynir Bal Biberli Zeytin	Tovga Çorba Rosto Köfte (Pürelil) Zyt-bardunya Şeftali	Şehriye Çorba Etili Yaz Türlüsü Cevizli Erişte Yoğurt
<b>SALI</b>	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem Beyaz Domates/ Salatalık	Düğün Çorba Tavuk Baget Soslu Makarna Çilek Çoban Salata	Minestrone Çorba Mantarlı et sose Sade Bulgur Pilavı Çoban Salata	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem Beyaz Peynir Domates- Salatalık	Yayla Çorba Fırında Sebze Tavuk Baget Peynirli Erişte Elma komposto	Kapya Biber Çorba Etili Bamya Sade Bulgur Pilavı Yoğurt	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem Beyaz Peynir Kuru kayısı	Domates Çorba Tavuk Döner Şehriyeli Pırlaç Pilavı Ayran	Tarhana Çorba Hindü But Sote Peynirli Su Boreği Karpuz	Çay-Süt Haşlama Yumurta Krem Beyaz Peynir Kuru kayısı	Domates Çorba Tavuk Döner Şehriyeli Pırlaç Pilavı Ayran	Mantar Çorba Kıymalı Taze Fasulye Sade Bulgur Pilavı Çilek
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çay Beyaz peynir Dişine reçeli Domates- Çarliston Biber	Mısır Çorba Fırında Sebze Tavuk Baget Borülçe Yoğurt	Tarhana Çorba Etili Yaz Türlüsü Cevizli Erişte Şekerpare	Çay Dil peynir Kırma Zeytin Çilek reçeli	Havuç Çorba Etili Kuru Fasulye Domatesli Pırlaç Pilavı Kıvrık salata	Şehriye Çorba Dalçın Köfte Pürelil Zeytinyağlı Kebab Kalıye Supangle	Çay Beyaz peynir Dil peynir Domates-Yeşil Biber	Mahluta Çorba Kağıt kebabı Zyt-bardunya Sütlaç	Bahçevan Çorba Kıymalı Semizotu Sade Pırlaç Pilavı Cacık	Çay Dil peynir Beyaz peynir Vişne reçeli Domates- salatalık	Yeşil Mercimek Çorba Etili biber dolma (yoğurt) Peynirli Tepsi Boreği Elma Komposto	Kremalı Mısır Çorba Tas kebab Sade makama Semizotu salatası
<b>PERŞEMBE</b>	Çay Sade Omlet Burgu Peynir Domates- Salatalık	Yayla Caba Etili Bamya Mercimekli Tepsi Bakrek Vişne	Domates Çorba Hindü But Sote Fırında Kebab Mücver Kaşık salata	Çay Örgü Peynir Menemen Siyah zeytin	Kırmızı Mercimek Çorba Etili Biber Dolma Patatesli Kalem Boreği Kavun	Domates Çorba Tavuk Sote Yüzük Makarna Domates salata	Çay Sade Omlet Domates- Salatalık Pekmez	Bezelye Çorba Kıymalı Mohut Sebze/Bulgur Pilavı Kaşık salata	Domates Çorba Izgara Köfte Sebzeli Garantülü) Fırında Kebab Mücver Ayran	Çay Menemen Burgu Peynir Taze Inçir	Domates Çorba Etili Kuru Fasulye Sade Pırlaç Pilavı Yoğurt	Sebzeli Çorba Hasanpaşa Köfte Zyt-Bakisel Lahanası Kazandıbi
<b>CUMA</b>	Çay Örgü Peynir Beyaz peynir Bal	Sebzeli Çorba Etili Mohut Sade Pırlaç Pilavı Cacık	Safak Çorba Dalçın Köfte (Pürelil) Fırın Makarna Karpuz	Çay Örgü Peynir Beyaz peynir Domates- Salatalık	Şehriye Çorba Izgara Alabalık Roka/Tere/ Soğan Salata Limek Helva	Mantar Çorba Etili bezelye Peynirli Maydanozlu Erişte Cacık	Çay Örgü Peynir Beyaz peynir Yeşil Zeytin	Yayla Çorba Etili Taze Fasulye Domates Soslu Kesme Makarna Kavun	Şehriye Çorba Fırında Levrek Filetö Kıvrık Salata Tahin Helva	Çay-Süt Örgü Peynir Beyaz peynir Bal	Şehriye Çorba Mezgit Izgara Roka Salata Tel Kadayif Yoğurt	Patates ezme Çorba Kıymalı Bezeyle Domatesli Pırlaç Yoğurt
<b>CUMARTESİ</b>	Çay Beyaz peynir Menemen Siyah zeytin	Terbilyeli Şehriye Çorba Fırında Levrek Filetö Kıvrık Salata Tahin Helva	Kabak Çorba Patates Oturtma Domatesli Bulgur Pilavı Kıvrık Salata	Çay Dereotlu Omlet Tulum Peynir Domates/Yeşil Biber	Lebeni Çorba Patlıcan Musakka Şehriyeli Pırlaç Pilavı Karpuz	Süt Çorba Çoban Kavurma Peynirli tepsi boreği Mevsim Salata	Çay Tulum Peynir Menemen Siyah Zeytin	Süzme Mercimek Çorba Mitt Köfte Özdek Pilavı Mantar Pıyazı	Safak Çorba Etili Bamya Zyt.biber dolma Üzüm	Çay Otlı Omlet Tulum Peynir Domates-Yeşil Biber	Mantar Çorba Et Sote Mücver Pilavı Domates Salata	Yayla Çorba Patates Oturtma Soslu Makarna Üzüm
<b>PAZAR</b>	Çay Kaşar Peynir Beyaz peynir Domates-Yeşil Biber	Ezogelin Çorba Kıymalı Pırlaç Mevsim Salata Ayran	Domates Çorba Bahçevan Kebabı Peynirli Makarna Üzüm	Çay Kaşar Peynir Beyaz peynir Çizik Zeytin	Ezogelin Çorba Mantı Zeytinyağlı Taze Bakla Şeftali	Sebzeli Çorba Tavuk Şintzel (Fırın Patatesi) Peynirli Güllü Boreği Erik Komposto	Çay Kaşar Peynir Beyaz peynir Salatalık	Süzme Mercimek Çorba Kıymalı Kebab Sandal Napolliten Soslu Makarna Cacık	Közlenmiş Kapya Biber Çorba Kıymalı Kebab Sandal Sade Bulgur Pilavı Yoğurt	Çay Kaşar Peynir Beyaz peynir Çizik Zeytin	Süzme Mercimek Çorba Kıymalı Kebab Kalıye Napolliten Soslu Makarna Cacık	Bahçevan Çorba Tavuk Kavurma Sade Bulgur Pilavı Közlenmiş Patlıcan Biber Salata

*Diğer: cacık yoğurt, piyaz, pilaki, yoğurtlu semizotu, köz biber vb. ARA öğünlerde; SÜT, YOĞURT ve MEYVE Tercih Edilmeli.*

**Tablo 6.13. Yaşlı bireyler için planlanan menülerin enerji ve besin ögesi değerleri ve tüber referans değerlerini karşılama yüzdeleri\***

Enerji ve Besin Ögeleri	Önerilen **	4 Kap Kış Mentüsü	Karşılama %	3 Kap Kış Mentüsü	Karşılama %	4 Kap Yaz Mentüsü	Karşılama %	3 Kap Yaz Mentüsü	Karşılama %
Enerji (kcal)	1900	2346.1	123.5	1947.0	102.5	2328.3	122.5	2009	105.7
CHO (g)	213.8-285	255.0	100	206.7	96.7	258.3	100	218.0	100
CHO (%)	45-60	44.8	99.6	43.5	96.7	46.0	100	45.1	100
Yağ (g)	42.2-73.8	85.6	116	70.8	100	82.8	112.2	69.4	100
Yağ (%)	20-35	32.9	100	32.7	100	32.1	100	31.3	100
Protein (g)	47.5-95	126.7	133.4	111.4	117.3	122.2	128.6	114.3	120.3
Protein (%)	10-20	22.3	111.5	23.6	118.0	21.8	109	23.6	118.0
Posa (g)	25	38.4	153.6	32.1	128.4	43.8	175.2	37.4	149.6
A vitamini (mcg)	750	3265.2	435.4	2652.1	353.6	1981.0	264.1	1974.5	263.3
C vitamini (mg)	110	334.5	304.1	339.2	308.4	305.5	277.7	252.6	229.6
E vitamini (mg)	13	28.4	218.5	25.2	193.8	23.8	183.1	20.3	156.2
Tiamin (mg)	1.2	1.6	133.3	1.5	125.0	1.6	133.3	1.4	116.7
Riboflavin (mg)	1.3	2.4	184.6	2.1	161.5	2.2	169.2	2.0	153.8
Niasin (mg)	12.7	26.6	209.4	24.4	192.1	25.0	196.9	23.8	187.4
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	1.7	2.5	147.1	2.3	135.3	2.5	147.1	2.2	129.4
Folat (mcg)	330	571.2	173.1	490.4	148.6	528.9	160.3	456.4	138.3
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	4	10.4	260.0	9.7	242.5	9.0	225.0	9.2	230.0
Kalsiyum (mg)	950	1261.2	132.8	966.2	101.7	1375.1	144.7	1202.4	126.6
Potasyum (g)	4.7	4.9	104.3	4.4	93.6	5.4	114.9	4.8	102.1
Demir (mg)	11	19.5	177.3	17.8	161.8	19.9	180.9	18.4	167.3
Magnezyum (mg)	350	460.8	131.7	386.8	110.5	560.3	160.1	475.8	135.9
Fosfor (mg)	550	1849.2	336.2	1548.2	281.6	1989.3	361.7	1731.2	314.8
Çinko (mg)	9.4-16.3	18.9	112.2	16.6	101.8	18.6	114.1	18.1	111.0

\*Karşılama yüzdeleri 65 yaş ve üzeri erkek bireyin enerji ve besin ögesi yeterli alım miktarları temel alınarak hesaplanmıştır.

\*\* Önerilen miktarlarda TÜBER'e göre 65 yaş ve üzeri bireyin enerji ve besin ögesi gereksinimleri temel alınmıştır.

\*\* Oransal olarak farklı yüzdelerin çıkmasında; tariflerdeki çığ gramajların, önerilen porsiyon miktarlarında pişmiş gramajların kullanılması önemli derecede fark oluşturmaktadır



## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Acar Tek N, Karaçil Ermumcu MŞ. Determinants of Health Related Quality of Life in Home Dwelling Elderly Population: Appetite and Nutritional Status. The journal of nutrition health & aging, 2018;22(8):996-1002.

TÜİK, İstatistiklerle Yaşlılar, Sayı 27595, 15 Mart 2018. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27595>. (Erişim: 27 Eylül 2018).

Aile sosyal politikalar Bakanlığı, <https://www.aile.gov.tr/haberler/bakanligimizdan-yasli-ve-engelliler-icin-milyarlarca-liralik-destek>. (Erişim: 27 Eylül 2018).

Acar-Tek N, Ongan D, Türker PF, Balcı C, İplikçi G, Dedebyraktar D, Gürarslan O, Kelat Z. Yaşlılarda Ağırlık Yönetimi Bireysel Standart Beslenme Danışmanlığı Programı, (ed: Rakıcioğlu N, Gülhan S, Başoğlu S.) Diyetisyenler için Hasta İzlem Rehberi-Ağırlık Yönetimi El Kitabı. Sağlık Bakanlığı Yayını No:1081, Ankara, 2017

Eating well for older people. Practical and nutritional guidelines for food in residential and nursing homes and for community meals. Report of an Expert Working Group. The Caroline Walker Trust. Second Edition. 2004.

Nutritional guidelines and menu checklist for residential and nursing homes. 2014. Public Health Agency, 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Schulman J. Optimizing Nutrition for Older Adults. 2007.

Ten tips Nutrition Education Series. Choosing healthy meals as you get older. United States Department of Agriculture Center for Nutrition Policy and Promotion DG Tip Sheet No. 42. 2015.

Bartl R, Bunney C. Best Practice Food and Nutrition Manual for Aged Care. Edition 2. Central Coast Local Health District (CCLHD). Nutrition Department. 2015.

Area Agency on Aging Serving Napa and Solano. Elderly Nutrition Program Operation Standards. 2017.

Resmi Gazete Tarihi: 21.02.2001 Resmi Gazete Sayısı: 24325Huzurevleri ile Huzurevi Yaşlı Bakım ve Rehabilitasyon Merkezleri Yönetmeliği. <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspix?MevzuatKod=7.5.4414&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch> Erişim:27.09.2018.

Başoğlu S., Acar Tek N. Bölüm 10 Ekler. (ed:Pekcan G, Şanlıer N, Baş M, Başoğlu S, Acar Tek N.) Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016, s:139-151.

Ersoy G., Rakıcioğlu N., Karbudak E., Gökmen Özel H, Köksal E., Özer E. Şensoy F. Vardar C., Altınay Z, Erkeç K. Özel Durumlarda Beslenme (ed: Pekcan G, Şanlıer N, Baş M.) Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016, s:131-136.

Yıldıran H., Gezmen Karadağ M., Akyol Mutlu A., Çelikay N. Tüketiminin Artırılması Gereken Besinler ve Besin Ögeleri(ed: Pekcan G, Şanlıer N, Baş M.) Türkiye Beslenme



Rehberi (TÜBER-2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016, s:131-136.

Tayfur M, Besler HT., Kızıltan G., Akal Yıldız E, Öztürk B., Türker P.F., Soylu M., Ilgaz Ş. Tüketiminin Azaltılması Gereken Besinler ve Besin Ögeleri. (ed: Pekcan G, Şanlıer N, Baş M.) Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016, s:131-136.

Ministry of Health. Food and Nutrition Guidelines for Healthy Older People: A background paper. Wellington: Ministry of Health, Yeni Zelanda, 2013.

Hobbins N. Nutrition for seniors-A guide to healthy habits for eating well as you age.

Rudi Bartl R., Bunney C. Best Practice Food and Nutrition Manual for Aged Care Homes Edition 2, Avustralya, 2015.

Beyhan, Y. ve Çiğirim, N. (1995). Toplu Beslenme Sistemlerinde Menü Yönetimi ve Denetimi. Ankara: Kök Yayıncılık.

Bulduk, S. (2002). Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama. Ankara: Detay Yayınları.

Donini, L. M., Castellaneta, E., De Guglielmi, S., De Felice, M. R., Savina, C., Coletti, C. ve diğerleri. (2008). Improvement in the quality of the catering service of a rehabilitation hospital. *Clinical Nutrition*, 27, 105-114.

Lengyel, C. O., Zello, G. A., Smith, J. T. ve Whiting, S. J. (2003). Evaluation of menu and food service practices of long-term care facilities of a health district in Canada. *Journal of Nutrition for the Elderly*, 22(3), 29-42.

American Dietetic Association. (2010). Practice paper of the American Dietetic Association: Individualized nutrition approaches for older adults in health care communities. (No: 110). *Journal of the American Dietetic Association*, October, 110, ABD: American Dietetic Association.

# BÖLÜM 7



## ÇOCUK HASTANELERİNDE MENÜ PLANLAMA

### YAZARLAR

Öğr. Gör. Dr. Emine YASSIBAŞ, Gazi Üniversitesi

Doç. Dr. Nevra KOÇ, Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Sinem BAYRAM Başkent Üniversitesi

Arş. Gör. Büşra TURAN DEMİRCİ, Hacettepe Üniversitesi

Arş. Gör. Arife MACİT, Hacettepe Üniversitesi

Arş. Gör. Merve İLHAN, Ankara Üniversitesi

Arş. Gör. Gülsüm ŞAHİN BODUR, Ankara Üniversitesi

Dyt. Hülya KUTLAR, Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim Araştırma Hastanesi

Uzm. Dyt. Şeniz ILGAZ, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## 7.1. GİRİŞ

Sağlıklı olmayı etkileyen temel davranışların başında “yeterli ve dengeli beslenme” yer almaktadır. Özellikle çocukluk çağında yeterli ve dengeli beslenme büyüme nedeniyle daha da önem taşımaktadır. Çocuklara hizmet veren hastanelerde; çocukların spesifik gereksinmelerine uygun olarak klinik yaklaşım önemlidir ve yetişkinlerden farklılık göstermektedir. Yeterli ve dengeli beslenme büyüme ve gelişimin desteklenmesinin yanı sıra çocuklara sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması açısından önemlidir.

Hastanelerde verilen beslenme hizmetleri tıbbi tedavinin desteklenmesi ve hastanede kalış süresince bazı nedenlerle gelişebilecek hastane malnütrisyonunun önlenmesinde önemli bir role sahiptir. Hastanede yatan çocuk hastalarda malnütrisyon prevalansını değerlendiren çok daha az sayıda çalışma olmakla birlikte farklı Avrupa ülkeleri ve Amerika’da yapılan çalışmalarda hastanede yatan çocuk hastalarda akut malnütrisyon prevalansının %6-14 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ülkemizde yapılan çalışmaların sonuçları hastanede yatan çocuk hastalarda malnütrisyon prevalansının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu amaçla yapılmış iki çalışmada hastaneye başvuruda malnütrisyon prevalansı çocuk hastalarda %31,8 ve %27,7 olarak bulunmuştur. Hastanede kalışın en çok hafif malnütrisyonlu çocukları olumsuz etkilediği bildirilmiştir.

Özellikle uzun süre hastane yatışı gereken çocuk hastalarda yetersiz beslenmeye bağlı olarak beslenme durumu bozulabilmekte sıklıkla malnütrisyon ile sonuçlanmaktadır. Hastanede yetersiz beslenme;

- Büyümede gerileme, yetersiz ağırlık kazanımı
- Nörolojik gelişimde bozulma
- Kaslarda zayıflama
- Hem ilaç yan etkilerinde hem de ilaç besin etkileşiminde artış
- Enfeksiyon
- Yara iyileşmesinde gecikme
- Dehidratasyon
- Mobilitede bozulma
- Diyare, konstipasyon
- Metabolik profilde bozulma
- Apati ve depresyon
- İrritabilite gibi önemli sorunlara yol açabilmektedir.

Hastane ortamında çocuk hastaların yeterli beslenememesinden kaynaklı tedavi sürecinin uzamasına bağlı olarak hastanede kalış süresinde artış, sağlık harcamalarında artış, enfeksiyonlarda artış ve olası komplikasyonlarda artış gözlenebilmektedir.

Bebekler, küçük çocuklar ve adölesanlar fiziksel ve bilişsel gelişimlerinin değişik aşamalarına bağlı olarak yetersiz beslenme konusunda hassastırlar. Çocukların beslenme gereksinmelerini karşılayabilecek şekilde yeterli miktarda besin tüketmeleri gereklidir. Bununla birlikte hastanede kalış süresince ilaç kullanımı, aile ortamından uzaklaşma, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, öğün zamanlarının değişmesi vb. nedenlerle besin alımında önemli bir azalma meydana gelebilmektedir. Bu nedenle çocuk öğünlerinin besleyici, iştah açıcı ve subjektif yönden daha çekici hale getirilmesi gerekir. Çocuk menülerinde uygun seçeneklerin olması oldukça önemlidir.

Çocuk hastaların hastanedeki beslenme süreçlerinde doku devamlılığı ve onarımının sağlanmasının yanı sıra büyüme ve gelişmeye de odaklanılmalıdır. Yetişkinler için geliştirilen bazı tedavi edici diyet özellikleri çocuklarda kullanım için de uygun olabilir. Ancak çocuk hastaların beslenme tedavisinde ek farklı özelliklerin de dikkate alınması gerekir.

Çocukların beslenme gereksinimleri yetişkinlerden farklı olup çocuklar büyüme ve gelişme için farklı miktarlarda besinlere ihtiyaç duyarlar. Çocuklar için hazırlanan gelişimsel ve yaşa bağlı verilecek miktarların belirlenmesinde yaş aralıkları dikkate alınmalıdır. Sunulan besinlerin içerik, kıvam ve tat gibi özellikleri bu yaş gruplarına uygun olmalı ve yaş gruplarına göre besin ihtiyaçlarını karşılamalıdır.

Genellikle çocukluk döneminde gözlenen tıbbi koşullar tüm diyet gereksinmelerinin yanı sıra birden fazla besin ögesinin ayarlanması için tedavi edici bir diyet gerektirir (ketojenik diyet, metabolik hastalıklara özgü diyetler, kistik fibrozis ve pediatrik diyabet gibi).

## 7.2. YAŞ GRUPLARINA GÖRE ÇOCUKLARDA BESLENME

Her çocuk hasta için beslenme uygulamaları, çocuğun gelişimine uygun olarak gereksinimlerini karşılayabilmek için yaşına uygun olmalıdır. Yaşa uygun beslenme tedavisi uygulamak ve tüketilebilir menüler planlamak için öncelikle yaş grupları belirlenmelidir. Bu rehberde Dünya Sağlık Örgütü'nün bebek beslenmesi önerileri doğrultusunda ilk 24 ay için beslenmenin anne sütü temelli olması gerektiği düşünülerek yaş grupları belirlenmiştir. 0-24 ay arası

bebek/süt çocuğu, daha büyük çocuklar ise beslenme gereksinimlerine göre okul öncesi (2-6 yaş), preadölesan (6-10 yaş) ve adölesan (10-18 yaş) olarak sınıflandırılmıştır. Okul öncesi dönem 24-72 ay arası çocukları, preadölesan dönem ise 73-120 ay arası çocukları ifade etmektedir.

Bebek ve çocuklarda beslenmenin amacı yeterli besin çeşitliliği ile optimal büyüme ve gelişmenin sağlanmasıdır. Bu doğrultuda çocuk hastalarda menü planlamada esas amaç, fizyolojik gereksinimleri karşılayan, tıbbi koşulları iyileştirici, tüketilebilirlik kalitesi yüksek, besin değeri korunumu sağlanmış yemeklerin bir araya getirilmesi ve bu yolla hastane malnütrisyonunun önlenmesi ve hasta çocukların tıbbi tedavilerinin etkinliğinin artırılmasıdır.

### **7.2.1. 0-24 Ay Bebek/Çocuk Beslenmesi**

Doğumdan sonraki ilk bir yıl “süt çocukluğu” veya “bebeklik” dönemi olarak tanımlanır. Bu dönemdeki büyüme, yaşamın diğer dönemlerine göre en hızlıdır. Yenidoğan bir bebek; 6. ayında doğum ağırlığının iki katına, bir yaşında ise üç katına çıkar. Bu nedenlerle, doğumdan sonraki ilk yıllarda hem bedensel gelişim, hem de beyin gelişimi, büyüme ve gelişme çok hızlı olduğundan yeterli ve dengeli beslenme daha da önem kazanmaktadır.

#### **7.2.1.1. 0-6 Ay Bebek Beslenmesi**

Anne sütü; bebek beslenmesinde yeri doldurulamayan ideal, özgün ve doğal bir besindir. Anne sütü doğumdan yaşamın 6. ayına kadar bebeklerin tüm gereksinimlerini tek başına karşılayan mucizevi bir besindir. Biyoyararlılığı yüksektir ve sindirimi kolaydır. Başta beslenme olmak üzere bebek ve anneye sağlık, bağışıklık, gelişimsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden pek çok yarar sağlar. Bu nedenle DSÖ bebeklere ilk 6 ay boyunca sadece anne sütü verilmesini ve emzirmeye uygun beslenme ile birlikte 2 yaşına kadar devam edilmesini önermektedir. Anne sütü ilk 2 yılda bebeğin sağ kalımının güvencesidir. “Sadece anne sütü ile besleme” su dahil her hangi bir yiyecek ve içecek verilmeksizin, bebeğin sadece anne sütü ile beslenmesi olarak tanımlanmaktadır. İlk 6 ay boyunca tıbbi gereksinim olmadıkça bebeklere anne sütü dışında herhangi bir yiyecek ve içecek verilmemelidir.

Hastanede yatan 0-6 aylık bebekler için beslenme planlaması yaparken amaç annenin emzirme için desteklenmesi ve anne sütünün teşvik edilmesidir. Anneye güvenle emzirebileceği bir ortam sunulmalıdır. Annenin başarılı şekilde emzirebilmesi ya da sütünü sağabilmesi için önemli bir koşul da yeterli ve dengeli beslenebilmesidir. Çocuğu hastanede yatan emziren annenin artan

enerji ve besin ögesi gereksiniminin karşılanabilmesi için refakatçi menüsüne eklemeler yapılması gerekmektedir. Kahvaltı öğününe bir adet yumurta eklenmesi, öğle ve akşam öğünlerine ise ek olarak yoğurt, çorba ve komposto verilmesi artan gereksinimleri karşılamaya yardımcı olacaktır.

Önemli bir nedenle anne sütü alamayan bebeklerde ise bu süreçte bebek formülleri kullanılmaktadır. Bebek formülü ile beslenen bebekler ek olarak suya ihtiyaç duyabilirler. Bu durumda ve bebek formülü hazırlanırken mutlaka kaynatılmış ılıtılmış içilebilir nitelikli su kullanılmalıdır. Formül hazırlanması ve servisinde kullanılacak araç gereçler steril olmalıdır. Bebek formüllerinin uygun şekilde hazırlanması ve servis edilebilmesi için hastanelerde profesyonel olarak dizayn edilmiş “süt mutfağına” ve eğitimli personele ihtiyaç vardır.

#### **7.2.1.2. 6-12 Ay Bebek Beslenmesi**

Büyüyen ve giderek hareket etme yeteneği artan süt çocuğunun enerji ve besin ögesi gereksinimleri, 6. aydan itibaren tek başına anne sütü ile karşılanamamaktadır. Anne sütü bebeklerin enerji ve besin ögeleri gereksinimlerinin ilk 6 ayda tamamını karşılarken 6-12. ayda yarısını karşılamaktadır. Bu nedenle uygun yiyecek ve içeceklere başlanarak bebeğin desteklenmesi gerekmektedir. Anne sütüne ek olarak bebeğin yaşına, gereksinmesine uygun diğer besinlerin verilmesine tamamlayıcı beslenme; verilen bu besinlere de tamamlayıcı besin adı verilmektedir. Uygun zamanda başlatılan ve kurallara uygun şekilde sürdürülen tamamlayıcı beslenme, bebeğin bir yaş civarında aile sofrasındaki yiyecekleri tüketebilecek olgunluğa ulaşmasını sağlamaktadır. Tamamlayıcı besinlere zamanında başlanmalı, besinler yeterli miktarda, güvenilir ve uygun yapıda olmalıdır. 6-12 aylık bebeklerde anne sütüne ek olarak tamamlayıcı besinlerle verilmesi gereken enerji miktarı, besinin kıvamı, öğün sayısı ve öğünde verilebilecek miktarlar Tablo 7.1’de verilmiştir.

Tamamlayıcı besinlerin hazırlanmasında hijyen kurallarına dikkat edilmelidir. Bu aşamada çalışan personele gerekli eğitimler verilmelidir. Tamamlayıcı beslenmeye geçişte besinler (tek bileşenden oluşan) tek tek verilmelidir. Tatların ayırt edilmesine ve sindirim sisteminin uyum sağlamasına izin vermek için birden fazla bileşen içeren besinler verilmemelidir. Bu aşamadaki katı besinler besin gereksinimlerine minimum katkıda bulunur gereksinimin önemli kısmı anne sütü ile karşılanır.

Gelişimsel olarak uygun besinler arasında yoğurt, sebzeler, meyveler, yumurta, ekmek, et, tavuk ve balık bulunur. Tamamlayıcı beslenmenin erken

aşamalarında, alerjik reaksiyonu tetikleyebilecek veya sindirimi zor olabilecek herhangi bir besinin daha kolay tanımlanmasını sağlamak için her 2-3 günde bir yeni tek bileşenli besin sunulmalıdır.

**Tablo 7.1. 6-12 aylık bebeklerin tamamlayıcı besin alma sıklığı, miktarı ve kıvamı**

Yaş (ay)	Tamamlayıcı besinin enerjisi (kkal/gün)	Tamamlayıcı besinin kıvam	Öğün sayısı (kez)	Öğün miktarı (g)
6-8	200	Sulu kıvam, yoğun püre, iyice ezilmiş	2-3	150-200
9-11	300	Yarı katı, pütürlü, ince kesilmiş, parmak besinler	3-4	210-280

### 7.2.2. 12-24 Ay Çocuk Beslenmesi

Bu aylarda çocukların büyümesi bebeklik dönemindeki kadar hızlı olmasa da, artan fiziksel aktiviteye bağlı olarak enerji ve besin ögesi gereksinimleri yetişkinlere göre farklılık göstermektedir. Bu yaş grubunda anne sütü enerji ve besin ögeleri gereksinimlerinin yaklaşık dörtte birini karşılamaktadır. On iki aydan büyük çocuklarda anne sütüne ek olarak tamamlayıcı besinlerden 500 kkal/gün enerji verilmesi, tamamlayıcı besinlerin her öğünde 300-350 g kadar olması ve 3-4 öğün şeklinde verilmesi önerilir.

Bu dönemde çocukların motor, bilişsel ve davranışsal becerileri gelişir. Ortalama 6-8 adet diş vardır ve artık çiğneme yetenekleri gelişmiştir. Bu yaş grubunda menü planlanırken büyük parça et yemeklerinin kullanımından kaçınılmalı etler küçük parçalı (ya da kıyma şeklinde) ve iyi pişmiş olarak servis edilmelidir. Yine bu yaş grubunda fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumların aspirasyon ve boğulma riski nedeniyle bütün halde değil, ezilmiş/kırılmış şekilde menüde verilmesi uygundur. Yağlı tohumların toz halinde sütlü tatlılara ya da çorbalara eklenerek kullanılmasında sakınca yoktur. Balık tüketimi bu yaş grubunda oldukça önemli olup menüde yer verilecek balıklar kılçıksız servis edilmeli (fileto) ve ebeveyn denetiminde tüketirilmelidir.

Alerjen özellik gösteren besinler bir yaşından sonra çocuğun ve ailenin alerji öyküsüne uygun olarak başlanmalıdır. Çocuğun yaşı ve gelişim aşamasına uygun yiyecekler seçmeye dikkat edilmelidir. İlerleyen dönemlerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sürdürülmesi için bu dönemde beslenme çok önemlidir. Bir yaşından sonra çocuk genellikle beslenmeyi reddeder ve yemek konusunda seçici davranmaya başlar. Düzenli yemek saatleri önemlidir.



Menüler planlanırken değişik tat, kıvam, renk ve çeşitliliğe yer verilmelidir.

### 7.2.3. 2-6 Yaş (Okul Öncesi) Çocuk Beslenmesi

Okul öncesi dönem (2-6 yaş) anne sütü ve tamamlayıcı besinlerden, günde üç ana öğün ve ara öğünlerden oluşan beslenme şekline geçiş dönemidir ve bebek beslenmesinden katı yiyeceklere geçiş nedeniyle bazı besin öğeleri bakımından daha az yoğun olabilir. Okul öncesi çocukların kendi kendilerine beslenebilmelerini sağlayacak motor yeteneklerinin gelişimi besin alımlarını da etkiler. Bu yaş grubu çocuklar besini tanıyabilecekleri şekilde gördüklerinde ve besinler elleri ile yiyebilecekleri şekilde olduğunda daha çok severler. Henüz çiğneme yeteneği tam olarak gelişmemiş olduğu için bu yaş grubunda menü planlanırken büyük parça et yemeklerinin kullanımından kaçınılmalı etler küçük parçalı (ya da kıyma şeklinde) ve iyi pişmiş olarak servis edilmelidir. Yine bu yaş grubunda fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumlar aspirasyon ve boğulma riski nedeniyle menüde tek başına yer verilmemesi gereken besinlerdir. Aspirasyon riski yüksek olan nar, kiraz, erik vb. gibi küçük çekirdekli meyvelerin tercih edilmemesi önerilmektedir. En önemli omega-3 yağ asidi kaynağı olan balıklar ise kılıksız (fileto) servis edilmeli ve dikkatli tüketirilmelidir.

Küçük çocuklar günde beş veya altı öğün tüketmeye gereksinim duyarlar, çünkü mide kapasiteleri sınırlıdır. Artık bebek olmamalarına rağmen küçük çocuklar henüz yetişkinlerin porsiyon büyüklüğünde yemeye hazır değildir. Yetişkin porsiyonları, çocukların mide kapasitesini aşar. Okul öncesi çocukların porsiyonları yetişkin porsiyonlarının yarısı kadar olmalıdır.

### 7.2.4. 6-10 Yaş Çocuk (Preadölesan) Beslenmesi

Okul çağı; hızlı büyüme-gelişmenin yanı sıra eğitim ve öğretim süreçlerini de kapsadığından sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanma ve bunları sürdürme açısından oldukça önemli dönemlerdendir. Bu dönemi gerek beslenme alışkanlıkları gerekse hormonal ve psikososyal farklılıklardan dolayı preadölesan (6-10 yaş) ve adölesan (10-18 yaş) dönem olarak incelemek daha doğrudur. Bu yaş grubu çocuklarda yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması bedensel, duygusal, sosyal gelişim ve okul başarısı/devamlılığına olumlu yönde katkıda bulunmaktadır. Preadölesan dönemde, çocuk ilk kez toplumda kendi başına beslenecek ve buna göre ilerleyen dönemdeki olumlu ya da olumsuz beslenme alışkanlıkları geliştirecektir. Günde üç ana ve üç ara öğün şeklinde beslenme ile preadölesan dönemdeki çocukların enerji ve besin ögesi gereksinimleri karşılanabilmektedir. Preadölesan dönem çocuklarda öğün atlama dikkat eksikliği, konsantrasyon problemleri, çalışma isteği ve öğrenme yeteneğinde

düşüklük ile ilişkilidir. Çocuğun ev dışında bulunduğu süreç uzadıkça gün içerisinde alması gereken enerji ve besin öğelerini karşılamak güçleşmekte, arkadaş faktörü nedeniyle besin seçimleri ve tüketimleri etkilenebilmektedir.

Okul çağı çocuklarında beslenme, yaşa, cinsiyete ve yapılan fiziksel aktiviteye bağlı olarak değişiklik göstermekle beraber büyüme ve gelişmedeki hızlanma nedeniyle yetişkinlerden farklıdır. Bu yaş grubunda büyüme ve gelişme sürecinin hızlı ve devamlı olması nedeni ile tüm besin öğelerinin yeterli ve dengeli alımı önemli olmakla birlikte, özellikle enerji, hayvansal kaynaklı protein, kalsiyum, demir, C vitamini ve folik asit gereksinimlerini karşılayacak menülerin planlanması diyetin yeterliliğinin bir göstergesidir.

### **7.2.5. 10-18 Yaş Adölesan Beslenmesi**

Adölesan dönem fiziksel, psikolojik, hormonal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan özel bir dönem olup buna paralel olarak enerji ve besin ögesi gereksiniminin arttığı bir dönemdir. Yaşamın ilk bir yılından sonra fiziksel büyümenin en hızlı olduğu dönem olduğu için adölesan dönemde beslenme kritik öneme sahiptir. Çocuklar yetişkinlikte ulaşacakları vücut ağırlıklarının yaklaşık olarak yarısını, boy uzunluğunun ise %20'sini bu dönemde kazanmaktadır. Artmış büyüme hızı ve besin ögesi ihtiyaçları nedeniyle adölesanların enerji ve protein gereksinimleri diğer tüm yaş gruplarından daha fazladır (Tablo 7.2). Yaşa ve cinsiyete göre önemli farklılık göstermekle birlikte enerji gereksinimi 15-18 yaş arası erkek adölesanda 3000 kaloringin üstüne çıkmaktadır.

Adölesanlar artan gereksinimleri nedeniyle mikro besin öğeleri (özellikle demir, kalsiyum, çinko ve D vitamini) yetersizlikleri gelişmesi açısından çok daha savunmasızdır. Artan gereksinimlerini karşılamak amacıyla menü planlamada adölesanların ana öğünlerinin 4 kap olması tercih edilebilir ya da bu yaş grubunda porsiyonlar için öğle ve akşam öğününde EK-6'da yer alan standart gramajların 1.5 katı kullanılabilir. Gereksinimler 3 ana öğünle karşılanamayacağı için 2-3 ara öğünle desteklenmesi gerekmektedir. Ancak bu yaş grubunda obezite de önemli bir beslenme sorunu olup beslenme alışkanlıklarını da olumlu yönde etkilemek amacıyla menülerde şeker ve şekerli yiyeceklerin sıklığına dikkat edilmesi ve şekerden gelen enerji yüzdesinin 10'u geçmemesi önerilmektedir.

### 7.3. YAŞ GRUPLARINA GÖRE ÇOCUKLARIN ENERJİ, BESİN ÖGESİ VE BESİN GEREKSİNİMLERİ

Çocuk hastalar için enerji ve besin ögesi gereksinimleri TÜBER’de her yaş için belirtilen gereksinimler temel alınarak yaş gruplarına uygun olacak şekilde belirlenmiştir. 6 ay – 18 yaş arası çocukların yaş gruplarına göre enerji ve besin ögesi gereksinimleri Tablo 7.2’de verilmiştir. Her yaş grubu için günlük besin gereksinimlerini karşılamak için önerilen besin gruplarının miktarları Tablo 7.3’de gösterilmiştir.

**Tablo 7.2. 2-18 yaş çocuklarda yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre günlük enerji ve besin öğeleri gereksinim miktarları**

Yaş Grubu	2-6 yaş <sup>a</sup>		6-10 yaş <sup>b</sup>		10-14 yaş		14-18 yaş	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Cinsiyet								
Enerji (kcal /gün- Az aktif)	1000-1400	1000-1200	1400-1800	1200-1600	1800-2400	1600-2000	2400-2800	2000-2200
Enerji (kcal /gün -Orta aktif)	1300-1600*	1300-1600*	1600-2100	1600-1900	2100-2500	1900-2000	2500	2000
Su (ml/gün)	130	130	130	130	130	130	130	130
Karbonhidrat (g/gün)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Karbonhidrat (%kcal)	14**	14**	16-19	16-19	19**	19**	19-25	21-25
Diyet Posası (g/gün)								
Serbest şeker (%)			Tüm yaş gruplarında günlük diyet enerjisinin %10' ununu geçmemelidir.					
Protein; (g/gün)	11.8-18.2	11.2-18.0	18.2-28.4	18.0-29.0	28.4-45.0	29.0-43.5	45.0-53.0	43.5-47.3
Protein (% kkal)	5-20	5-20	5-20***	5-20	8-20	9-20	8-20	9-20
Yağ (% kkal)	20-35****	20-35****	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
Linoleik asit (% kkal)	4	4	4	4	4	4	4	4
Alfa linolenik asit (%kcal)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Doymuş yağ asidi (%kcal)			Mümkün olduğunca az					
Kalsiyum (mg/gün)	450-800	450-800	800	800	800-1150	800-1150	1150	1150
Demir (mg/gün)	7	7	11	11	11	13	11	13-16
Magnezyum (mg/gün)	170-230	170-230	230	230-250	300	250	300-350	250-300
Fosfor (mg/gün)	250-440	250-440	440	440	440-640	440-640	640	640
Sodyum (mg/gün)	1500-1900	1500-1900	1900-2200	1900-2200	2200-2300	2200-2300	2300	2300
Potasyum (g/gün)	3.0-3.8	3.0-3.8	3.8-4.5	3.8-4.5	4.5-4.7	4.5-4.7	4.7	4.7
Çinko (mg/gün)	4.3-5.5	4.3-5.5	5.5-7.4	5.5-7.4	7.4-10.7	7.4-10.7	10.7-16.3	10.7-12.7
Bakır (mg/gün)	0.7-1	0.7-1	1-1.3	1-1.1	1.3	1.1	1.3-1.6	1.1-1.3
A vitamini (mcg/gün)	250-300	250-300	300-400	300-400	400-600	400-600	600-750	600-650
E vitamini (mg/gün)	6-9	6-9	9-13	9-11	13	11	13	11
C vitamini (mg/gün)	20-30	20-30	30-45	30-45	45-70	45-70	70-110	70-95
Tiamin (mg/gün)	0.5-0.6	0.5-0.6	0.6-1	0.6-0.9	0.9-1.2	0.9-1.2	1.2	1
Riboflavin (mg/gün)	0.5-0.6	0.5-0.6	0.6-0.9	0.6-0.9	0.9-1.3	0.9-1.3	1.3	1
B12 vitamini (mcg/gün)	1.5	1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	2.5-3.5	2.5-3.5	3.5-4	3.5-4
Diyet folat eşdeğeri (mcg/gün)	120-140	120-140	140-200	140-200	200-270	200-270	270-330	270-330
Niasin (mg/1000 kkal)	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7

<sup>a</sup>73-120 ay arası çocukları, <sup>b</sup>73-120 ay arası çocukları ifade etmektedir.

\*Su gereksinimi 2-3 yaş arası çocuklarda 1300 mL/gün' dür.

\*\* Diyet Posası Gereksinimi; 2 yaş kız ve erkek çocuklarda 10 g/gün' dür. 6 yaş erkeklerde 16 g/gün, 14 yaş kızlarda 21 g/gün' dür.

\*\*\* Diyet proteininin enerjiden gelen yüzdesi (%kcal) 6-10 yaş arası kızlarda minimum 7' dir.

\*\*\*\*2-3 yaş arası çocuklarda diyet enerjisinin yağdan gelen yüzdesi 35-40' dir.

**Tablo 7.3. 2-18 yaş çocuklarda besin grupları için önerilen miktarlar**

	2-6 yaş <sup>#</sup>		6-10 yaş <sup>##</sup>		10-14 yaş		14-18 yaş	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Enerji (kcal/gün)	1000-1400	1000-1200	1400-1800	1200-1600	1800-2400	1600-2000	2400-2800	2000-2200
Süt, yoğurt, peynir grubu (toplam porsiyon/gün)	2-2 <sup>1/2</sup>	2-2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/2</sup> -3	2-2 <sup>1/2</sup>	3	2 <sup>1/2</sup> -3	3	3
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemiş grubu</b>								
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/gün)	3/4-1 <sup>1/2</sup>	3/4-1	1 <sup>1/2</sup>	1-1 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/2</sup> -2	1 <sup>1/2</sup>
Balık (porسیون/hafta)	2/3-1 <sup>1/2</sup>	2/3-1	1 <sup>1/2</sup> -2	1-2	2	2	2	2
Yumurta (porسیون/hafta)	3-2 <sup>1/2</sup>	3	2 <sup>1/2</sup>	3-2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/2</sup> -3	2 <sup>1/2</sup>
Kurubaklagiller (porسیون/gün)	1/8-1/2	1/8	1/4-1/2	1/8-1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
(porسیون/hafta)	1-2	1	2-3	1-3	3-3 <sup>1/2</sup>	3	3 <sup>1/2</sup>	3
Yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler (porسیون/gün)	1/8-1/2	1/8-1/4	1/2	1/4-1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
<b>Ekme ve Tahıllar Grubu (toplam porsiyon/gün)</b>								
Ekme ve Tahıllar Grubu (toplam porsiyon/gün)	2 <sup>1/2</sup> -3	2 <sup>1/2</sup>	3-4	2 <sup>1/2</sup> -3 <sup>1/2</sup>	4-6	3 <sup>1/2</sup> -4 <sup>1/2</sup>	6-7	4 <sup>1/2</sup> -5
<b>Meyveler Grubu (toplam porsiyon/gün)</b>								
Meyveler Grubu (toplam porsiyon/gün)	1 <sup>1/2</sup> -2	1 <sup>1/2</sup>	2	1 <sup>1/2</sup> -2	2-2 <sup>1/2</sup>	2-2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/2</sup> -3	2 <sup>1/2</sup>
<b>Sebzeler Grubu (toplam porsiyon/gün)</b>								
Sebzeler Grubu (toplam porsiyon/gün)	1 <sup>1/4</sup> -2	1 <sup>1/4</sup> -1 <sup>1/2</sup>	2-2 <sup>1/2</sup>	1 <sup>1/2</sup> -2 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/2</sup> -3 <sup>1/2</sup>	2 <sup>1/2</sup> -3	3 <sup>1/2</sup> -4	3-3 <sup>1/2</sup>
Yeşil yapraklı sebzeler (porسیون/hafta)	1	1	1-2	1-1 <sup>1/2</sup>	2-4	1 <sup>1/2</sup> -3	4	3-4
Diğer yeşil sebzeler (porسیون/hafta)	2-4	2	3-4	2-4	3-5	3-5	3-6	3-5
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (porسیون/hafta)	3-4	3	4-5	3-5	5-8	5-7	8-9	7-8
Beyaz sebzeler (porسیون/hafta)	2-4	2	3-4	2-4	3-6	3-5	3-6	3-6
Niçastalı sebzeler (porسیون/hafta)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-3 <sup>1/2</sup>	3	3 <sup>1/2</sup> -6	3-3 <sup>1/2</sup>
Sıvı yağ (g/gün)	15	15	15-25	15-20	25-40	20-30	40-45	30-35
İsteğe bağlı tüketilebilecek Besinlere Ayrılan Pay (Standart Miktarla göre katları) / gün	0-1	0-2	0-2	0-2	1-5	0-3	3-6	2-4

<sup>#</sup>24-72 ay arası çocukları, <sup>##</sup>73-120 ay arası çocukları ifade etmektedir.

## 7.4. ÇOCUK HASTANELERİ İÇİN MENÜ KODLAMALARI

Çocuk hastanelerinde; üretim ve servis esnasında iş akışını kolaylaştırmak ve hastaya uygun menünün sunumunu sağlamak için menülerde renk kodlaması yapılması önerilmektedir. Yaş gruplarına göre renkli menü kodları aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

**0-24 ay için pembe renk** (Bebek menülerinde anne sütünü vurgulayan amblemler olmalıdır.)

**2-6 yaş için yeşil renk**

**6-10 yaş için mavi renk**

**10-18 yaş için mor renk**

Hastanelerde bazı özel durumlarda hastalara verilecek yiyeceklerde standartlar oluşturmak amacıyla menü kodlamaları yapılmakta ve o kodlara özgü menüler oluşturulmaktadır. Rejim 1 (açık sıvı diyet), Rejim 2 (koyu sıvı diyet), Yumuşak Diyet ve Rejim 3 (normal diyet) menü kodlamalarında kullanılan standart menüleri kapsamaktadır.

### **Rejim 1 (Açık Sıvı Diyet)**

Ameliyat sonrası beslenmeye başlamada ilk adım olarak kullanılır. Hastada gaz çıkışı olana kadar devam edilir. Diyetle barsakları en az yoracak, sindirim ve gaz problemi yaratmayacak, sıvı ve yumuşak besinler tercih edilir. Kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri için verilebilecek besinler Tablo 7.4'de belirtilmiştir.

### **Rejim 2 (Koyu Sıvı Diyet)**

Hasta sulu diyeti tolere edebiliyor ise Rejim 2 diyete geçiş yapılır. Diyetle süt grubundan peynire başlanır. Kahvaltıda peynir, bal, tanesiz reçel verilebilir. Öğle ve akşam yemeği için gaz yapmayan tanesiz çorba, patates püresi veya gaz yapmayan, iyi pişmiş sebze püresi, muhallebi veya pelte, komposto, sade petibör bisküvi verilebilir.

### **Yumuşak Diyet**

Ameliyat sonrası üçüncü-beşinci gün arası yumuşak diyet verilir. Diyetin içeriği Tablo 7.4'de belirtilmiştir.

### **Rejim 3 (Normal Diyet)**

Herhangi bir yiyeceğe karşı intoleransı ya da alerjisi olmayan, hastalığına özel spesifik bir diyeti olmayan tüm hastalara uygulanabilir. Amaç hastanın

gereksinimi olan enerji ve makro besin öğelerinin yeterli ve dengeli öğün örüntüleri ile karşılanmasıdır. Kahvaltıda, verilebilecek besinler Tablo 7.4'de belirtilmiştir.

**Tablo 7.4. Hastanede uygulanan menü kodları ve içerikleri**

REJİM 1 (AÇIK SIVI DİYET)	REJİM 2 (KOYU SIVI DİYET)	YUMUŞAK DİYET	REJİM 3 (NORMAL DİYET)**
Ihlamur (ilave şeker)	Tanesiz çorba	Çorba	Süt/Çay/Ihlamur
Açık çay (ilave şeker)	Komposto	Komposto	Peynir (krem, kaşar, labne, dil, beyaz)
Komposto	Meyve suyu	Meyve suyu	Yumurta
Meyve suyu	Patates püresi	Patates püresi/ makarna/pilav	Zeytin (siyah, yeşil)
Limonata*	Muhallebi-pelte	Muhallebi/pelte	Reçel/bal
Ayran*	Ihlamur (ilave şeker)	Bitki çayı/Ihlamur/ açık çay	Tereyağ
Süt *	Açık çay (ilave şeker)	Peynir/krem peynir	Mevsimine uygun olmak şartı ile domates, salatalık, biber, yeşillik
	Peynir /Pastörize kutu beyaz peynir/ labne	Sade bisküvi	Tahin-pekmez
	Bal/tanesiz reçel	Yumurta	Yumurta
	Sade petibör bisküvi	Yoğurt	Ekmek/poğaç/simit
	Yumurta	Reçel/bal	
	Süt*	Et püre*/sebze püre*/meyve püre*	
	Yoğurt*		
	Sade dondurma*		
	Et püre*		
	Sebze püre*		
	Meyve püre*		

\*Hekim ve diyetisyen uygun gördüğü takdirde verilebilir.\*\* Sadece kahvaltı seçenekleri verilmiştir. Diğer öğünler için TUBER'de ilgili beslenme örüntülerini karşılayacak nitelikte menüler planlanmalıdır.

## 7.5. ÇOCUKLAR İÇİN MENÜ PLANLAMA İLKELERİ

Çocuk hastanelerinde yatarak tedavi gören hastalara sunulan beslenme hizmetinde hedef günlük tüm enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin karşılanmasıdır. Bir yaşın altındaki bebeklerde menü için uygun yiyecekler her bir bebeğin katı besini tüketebilme yeteneğine bağlı olarak seçilmelidir. Çocuğun yaşı ve gelişim aşamasına uygun yiyecekleri seçmek için özen

gösterilmelidir. İlk 2 yaşa kadar besinler tuz ve şeker eklenmeden hazırlanmalı, 1 yaşından küçük çocuklar için hazırlanan menülerde bal verilmemelidir.

Hasta çocuklarda iştahsızlık besin alımını güçleştirir. Bu yüzden menüler planlanırken aynı hacimde fakat daha yoğun içerikli menülerin planlanması önerilmektedir. Diğer yandan ülkemizde hızla artan çocukluk çağı obezitesi nedeniyle de menülerin enerji ve besin ögesi ihtiyacını aşmayacak şekilde düzenlenmesi, şeker ve yağ içeriğinin azaltılması, sebze-meyve, tam tahıl ve kurubaklagil tüketiminin artırılması gerekmektedir.

Menüde yer alan yemekler, çocukları cezbetmek için çekici hale getirilebilir ve nadiren de olsa özellikle hasta çocukların iştahsızlığı göz önünde bulundurularak popüler tercihler sunulabilir. Burada önemli olan menünün sağlıklı beslenme ilkelerine uygunluğunun sağlanması, gün içerisinde diğer öğünlerde verilecek yemeklerle dengelenmesi ve en önemlisi tüketilebilir olmasıdır. Menüde makarna çeşitlerine yer verirken; peynirli, sebze ve kıymalı gibi çeşitli seçenekler sunulabilir. Hamur tatlıları yerine, sütlü ya da meyveli tatlılar tercih edilmelidir.

Tüm yaş gruplarında çocuklarda kazanılması istenilen sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimine katkı sağlamak amacıyla menülerde sevilen yiyeceklerin uygun hazırlama ve pişirme teknikleri ile hazırlanmış seçeneklerine yer verilmelidir.

Çocuk hastanelerinde menü, dönüşüm süresi 1 aylık olmak kaydıyla mevsimsel farklılıklar dikkate alınarak planlanmalıdır. Yaz ve kış için ayrı menülerin planlanması mevsiminde yetişen meyve ve sebzelerin kullanılmasını sağlayarak maliyeti azaltacak, çeşitlilik sağlayacak ve en önemlisi de sağlıklı beslenmeye katkıda bulunacaktır. 2-18 yaş çocuk ve adölesan hastalar için 3 kap set-seçimsiz yaz ve kış mevsimine özel menü taslakları oluşturulmuş ve menü örnekleri hazırlanmıştır.



### **Porsiyon Ölçüleri**

• 2-6 yaş grubu çocuklarda öğlen ve akşam öğünleri için standart porsiyonların yarım, süt, yoğurt ve meyvelerin tam porsiyon verilmesi gereksinimlerin karşılanması için yeterlidir. 6-10 yaş grubu çocuklarda öğlen ve akşam öğünleri için standart porsiyonların 2/3'ü, süt, yoğurt ve meyvelerin tam porsiyon verilmesi gereksinimlerin karşılanması için yeterlidir. 10-18 yaş arası adölesan grupta ise öğlen ve akşam öğünleri için standart porsiyonların verilmesi bu yaş grubunda ihtiyaç duyulan enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin büyük kısmını sağlamaktadır.

• 2-6 yaş grubu için günlük ekmek istihkakı 1,5 porsiyon, 6-10 yaş grubu için 2 porsiyon, 10-18 yaş grubu için ise 3 porsiyondur. Ancak gereksinimin çok yüksek olduğu 14-18 yaş grubu erkek hastalarda (2600-2800 kkal/gün) gereksinimlerin karşılanabilmesi için günlük ekmek istihkakı 5 porsiyona kadar çıkarılabilir. Ayrıca bu hastalara ek olarak 1 porsiyon daha süt-yoğurt verilmelidir.

## **7.6. ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU**

Beslenme tedavisi gerektiren hastalıklarda da yaş grubuna uygun menü planlama ilkelerine uyulmalı bunun yanında hastalığa özgü kısıtlamalar ve porsiyon büyüklükleri düzenlenmelidir. Tıbbi beslenme tedavisi gerektiren diyetlerde menü planlanması ve uygulaması klinik diyetisyeni tarafından yapılmalıdır. Bu amaçla servisi yapılacak özel besinlerin hazırlanması için diyet mutfağının aktif şekilde kullanılması gerekmektedir.

### **Diabetes Mellitus**

Diyabetli her çocuk için yaş, ağırlık, cinsiyet, medikal tedavi türüne göre bireysel menü planlanmalıdır. Karbonhidrat sayımı yapılan ya da diyabetik diyet alan diyabetli çocuk hastalar için kliniğin servis mutfağında mutfak terazisi bulundurulmalı ve besinler diyetisyen tarafından hesaplanan gramajlarda servis edilmelidir. İnsülin türüne göre ana ve ara öğün sayısına dikkat edilmelidir. Kan glukoz kontrolü için öğün atlanmamalıdır. Öğünlerde tüketilecek karbonhidratlar benzer miktarlarda paylaşılmalıdır. Basit karbonhidratlar sınırlandırılmalıdır. Düşük glisemik indeksli karbonhidratlar tercih edilmelidir. Karbonhidrat sayımı yapmayan hastalarda 3. kap olarak tatlı tercih edilmemelidir. Yüksek doymuş yağ içeren besinler (krema, kaymak, şarküteri ürünleri vb.) kullanılmamalıdır. Diyabetik ürünler ve yapay tatlandırıcılar kullanılmamalıdır.

## **Besin Alerjileri (süt, yumurta, soya, buğday, deniz ürünleri, yer fıstığı, yağlı tohumlar)**

Alerjen besin ve bu besini içerebilecek tüm yiyecekler ve içecekler ana ve ara öğünlerden çıkarılmalıdır. Tekli/çoklu besin alerjisine göre menüler düzenlenmelidir. Servis araç gereçlerinde çapraz bulaşmaya dikkat edilmelidir. Diyetten çıkarılan alerjen besin yerine alternatif bir besin menüye mutlaka eklenmelidir. Planlanan menünün tüm besin ögesi gereksinimlerini karşıladığından emin olunmalıdır. Paketli ürünlerin içeriğindeki alerjenler kontrol edilmeli ve uygun olmayanlar menüden çıkartılmalıdır.

### **Kistik Fibrozis**

Yüksek protein, yağ ve enerji içeren bir menü planlanmalıdır. Ana ve ara öğünlerdeki porsiyon miktarları arttırılmalıdır. Yaşa göre diyete eklenecek tuz miktarına dikkat edilmelidir.

### **Malnütrisyon**

Bireyselleştirilmiş beslenme tedavisine uygun yüksek enerji ve protein içeren bir menü planlanmalıdır. Ana ve ara öğünlerdeki porsiyon miktarları arttırılmalıdır. Daha küçük hacimle daha yüksek enerji ve protein sağlayan besinler tercih edilmelidir. Bu amaçla diyet mutfağında hastaya özel yemeklerin hazırlanması gerekebilecektir.

### **Obezite / Vücut Ağırlığı Kontrolü**

Bireyselleştirilmiş beslenme tedavisine uygun enerji içeren bir menü planlanmalıdır. Ana ve ara öğünlerdeki porsiyon miktarları azaltılmalıdır. Yüksek doymuş yağ içeren besinler (krema, kaymak, şarküteri ürünleri vb.) kullanılmamalıdır. Düşük glisemik indeksli karbonhidratlar tercih edilmelidir. Şeker, şekerli yiyecek ve içecek tüketimi sınırlandırılmalıdır.

Posa ve su içeriği yüksek, enerjisi düşük besinler tercih edilmelidir. İki yaş sonrasında az yağlı süt tercih edilebilir.

### **Metabolik Hastalıklar**

#### **a. Protein Metabolizması Bozuklukları**

Diyetle verilecek protein ve amino asit miktarları bireysel olarak belirlenmeli ve menüler bu gereksinimi karşılayacak şekilde planlanmalıdır. Bu hastalar için planlanan diyetlerde verilen protein ve amino asit miktarlarından emin olunabilmesi için mutlaka mutfak terazisi kullanılmalıdır. Düşük proteinli diyetlerde hayvansal kaynaklı besinlere, kurubaklagillere ve yağlı tohumlara

yer verilmemelidir. Yeterli enerji alımını sağlamak amacıyla menüde düşük proteinli özel ürünlere yer verilmelidir.

#### **b. Karbonhidrat Metabolizması Bozuklukları**

Galaktozemide diyetten galaktoz kaynakları çıkarılmalı diyetin enerji, protein ve diğer besin öğeleri gereksinimini karşıladığından emin olunmalıdır. Fruktozemide diyetten fruktoz kaynakları çıkarılmalı diyetin enerji, protein ve diğer besin öğeleri gereksinimini karşıladığından emin olunmalıdır. Glikojen depo hastalıklarında hastalık tipine uygun diyet ilkeleri temel alınarak bireysel özelliklere göre menü planlanmalıdır. Glikojen depo hastalıklarında basit şeker kullanımından kaçınılmalı, kompleks karbonhidrat kaynakları tercih edilmelidir. Uzun süreli açlıktan kaçınmak amacıyla öğün sayısı artırılmalı ve öğün atlanmamalıdır.

#### **c. Yağ Metabolizması Bozuklukları**

Yağ kısıtlaması yapılması gereken diyetlerde yağsız süt ve süt ürünleri ile yağsız et kullanılmalıdır. Çok düşük yağlı diyetlerde (10g/gün) yemek pişirme ve hazırlamada yağ kullanılmamalıdır. Yağ dışındaki enerji kaynakları (karbonhidrat ve protein) ile yeterince enerji verilmesi sağlanmalıdır. Elzem yağ asitleri ve yağda çözünen vitaminler yeterince sağlanamayacağı için besin desteğine ihtiyaç duyulabilir. Uzun süreli açlıktan kaçınılmalıdır.

Hiperlipidemili hastalarda doymuş yağ ve trans yağ asidi kaynağı besinler azaltılmalıdır. Hiperlipidemili hastalarda 3. kap olarak salata tercih edilmelidir.

#### **Ketojenik Diyet**

Çok yüksek yağ ve çok düşük karbonhidrat içeren bir menü planlanmalıdır. Menünün hasta için uygun enerjiyi sağladığından emin olunmalıdır. Ketojenik diyetle menüde şeker, şekerli yiyecek veya içecekler ve nişastalı besinler (patates, havuç, unlu yiyecekler, pilav, makarna vb.) yer almamalıdır. Süt, meyve ve sebzeler ise diyetisyen tarafından belirlenen sınırlı miktarlarda verilmelidir. Yüksek yağ alımını sağlamak amacıyla menüye krema, mayonez gibi besinler eklenebilir.

#### **Son Dönem Böbrek Yetmezliği**

Diyet ilkelerinin ve menü planının temel belirleyicileri yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve medikal tedaviye ek olarak biyokimyasal parametrelerdir. Bu belirleyiciler doğrultusunda protein miktarına ve mikro besin ögesi (fosfor, potasyum ve sodyum) kısıtlamalarına karar verilmelidir. Fosfor kısıtlaması

gerektiren diyetlerde yüksek fosfor içeren yiyecekler ve içecekler (özellikle süt ve ürünleri, balık, kurubaklagiller) kısıtlanmalı, gazlı içecekler diyetten tamamen çıkarılmalıdır. Potasyum kısıtlaması gerektiren diyetlerde potasyum içeriği yüksek besinler (patates, muz, koyu yeşil yapraklı sebzeler, pekmez vb.) çıkarılmalıdır. Sıvı kısıtlaması olan diyetlerde menüde çorbalar ve ayran gibi sıvı içeriği yüksek olan içeceklerin miktarları kontrol edilmelidir. Menüde yer alacak yemeklerin ve ekmeklerin tuz içeriği mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır.

### **Onkolojik Hastalıklar**

Kanserli çocuk hastalarda hem hastalığın fizyolojik etkileri hem de psikososyal etkileri hastanede besin alımının ciddi anlamda azalmasına neden olabilmektedir. Herhangi bir diyet kısıtlaması olmayan kanserli çocuklarda mevcut menülere ek olarak yöresel yiyeceklere yer verilmesi besin tüketiminin artırılmasına katkıda bulunabilecektir. Hastalık ya da tedavisi nedeniyle bağıışıklığı zayıflamış hastalarda menü nötropenik diyet ilkelerine uygun olarak hazırlanmalıdır. Kemik iliği transplantasyonu sonrası çocuk hastalarda nötropenik diyet kurallarına çok sıkı şekilde uyulmalıdır. Nötropenik diyetlerde yemekler mümkünse çocuğa özel porsiyonda ayrı basınçlı tencerelerde pişirilmelidir. Oral mukoziti olan hastalarda bazı meyve (portakal gibi) ve sebzelerin (patlıcan gibi) kullanımından kaçınılmalıdır.

### **Çölyak Hastalığı**

Çölyaklı hastaların menüsünde gluten içeren buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıllarla yapılan hiçbir yiyecek ve içecek yer almamalıdır. Çölyak hastalığı çocuk hastanın enerji gereksinimini değıştirmemektedir. Bu nedenle planlanacak menüde çeşitliliğin artırılabilmesi amacıyla hastanın içinde bulunduğu yaş grubuna yönelik hazırlanan menünün glutensiz alternatifine yer verilmelidir. Glutensiz diyetle hazırlama, pişirme ve servis aşamasında kullanılan araç gereçlerde çapraz bulaşma olmamasına dikkat edilmelidir.

## 7.7. ÇOCUK HASTANELERİ İÇİN MENÜ ÖRNEKLERİ

Büyüme ve gelişme nedeniyle toplumda önemli bir risk grubu oluşturan çocuk hastalara beslenme hizmeti veren tüm hastanelerde, menüler bu yaş gruplarının gereksinimlerini ve nasıl karşılanabileceğini bilen, konunun uzmanı olan “diyetisyenler” tarafından planlanmalıdır.

**Tablo 7.5. 6-12 aylık bebekler (pembe kod) için menü örnekleri**

6-9 AY	9-12 AY
<b>Temel besin: Anne sütü</b>	<b>Temel besin: Anne sütü</b>
100 g tahıllı kıymalı sebze püre	50 g taze sıkılmış meyve suyu
25 g meyve püre	½ yumurta veya 15 g tuzsuz beyaz peynir
25 g yoğurt	15 g köfte
	100 mL tahıllı sebze mercimek çorba
	50 g yoğurt

*Not: Bu yaş grubunda günlük ekmek istihkakı 1 porsiyon olup “tam buğday unundan yapılmış ekmek” kullanılması önerilmektedir.*

**Tablo 7.6. 12-24 aylık çocuklar (pembe kod) için menü örnekleri**

1. ÖRNEK MENÜ	2. ÖRNEK MENÜ	3. ÖRNEK MENÜ
<b>Anne sütü</b>	<b>Anne sütü</b>	<b>Anne sütü</b>
<b>KAHVARTI</b>	<b>KAHVARTI</b>	<b>KAHVARTI</b>
100 mL inek sütü ½ yumurta veya 15 g beyaz peynir	Ihlamur Peynirli/sebzeli krep Tahin pekmez	100 mL inek sütü Sebzeli omlet
<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>ÖĞLE</b>
150 mL sebze çorba 30 g köfte	Tavuklu pilav (3 yemek kaşığı) 50 g yoğurt	Kıymalı kabak dolma (1 adet) 50 g yoğurt
<b>AKŞAM</b>	<b>AKŞAM</b>	<b>AKŞAM</b>
2 yemek kaşığı iyi pişmiş zeytinyağlı sebze yemeği 50 g yoğurt	2 yemek kaşığı iyi pişmiş zeytinyağlı sebze yemeği 50 g yoğurt	150 mL mercimek çorba Fileto balık (50 g) Patates ve havuç haşlama
<b>ARA</b>	<b>ARA</b>	<b>ARA</b>
1 porsiyon meyve dilimleri	1 porsiyon meyve dilimleri	1 porsiyon meyve dilimleri

*Not: Bu yaş grubunda günlük ekmek istihkakı 1 porsiyon olup “tam buğday unundan yapılmış ekmek” kullanılması önerilmektedir.*

**Pembe barkodlu menülerde** kullanılabilir yemeklerin gramajları ayrı olarak belirlenmelidir. EK 11’de 6-24 ay bebekler için verilen tarifeler çocuk hastanesi mutfağında denenmiştir. 6-12 aylık bebeklere servis edilecek yemeklere salça ve tuz eklenmemelidir.

Tablo 7.8 ve Tablo 7.9’da 2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz kış ve yaz aylarına yönelik menü taslakları verilmiştir. Tablo 7.10 ve Tablo 7.11’de ise bu taslaklara yönelik örnek menüler verilmiştir. Tablo 7.12’de yaz ve kış aylarına yönelik verilen örnek menülerin enerji ve besin öğeleri değerleri gösterilmiştir. Tablo 7.13 ve Tablo 7.14’de yaz ve kış menülerinin TÜBER önerilerine göre hedef kitlenin enerji ve besin öğelerini karşılama yüzdeleri verilmiştir.

**Tablo 7.7. 2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü taslağı (kış ayları örneği)**

Günler	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam
Pazartesi	Süt Yumurta Zeytin Tahin- pekmez	B. parça et/K. parça et* Pilav Meyve Salata	Etili sebze Makarna Yoğurt	Süt Peynir Zeytin Reçel	Etili kurubaklagil Erişte Salata	K. parça et Çorba Meyve	Süt Peynir Zeytin Reçel	Etili k.baklagil Makarna Salata	Etili dolma Çorba Meyve	Süt Peynir Zeytin Meyve	K. parça et Börek Komposto	Tavuk- Pilav Ayrın
Salı	Süt Peynir Zeytin Meyve	Etili dolma Çorba Meyve	Köfte Zeytinyağı k.baklagil Salata	Süt Yumurta Zeytin Meyve	Köfte Zeytinyağı sebze Tatlı	Etili sebze Pilav Ayrın	Süt Yumurta Zeytin Meyve	K. parça et Pilav Yoğurt	Köfte Zeytinyağı Tatlı	Süt Yumurta Zeytin Bal-tereyağ	Etili sebze Makarna Meyve	Köfte Çorba Salata
Çarşamba	Süt Yumurta Zeytin Reçel	K. parça et Makarna Yoğurt	Tavuk Börek Komposto	Süt Peynir Zeytin Reçel	Etili dolma Çorba Meyve	Tavuk Börek Hoşaf	Süt Peynir Zeytin Reçel	Tavuk Börek Komposto	Etili sebze Makarna Cacık	Süt Peynir Zeytin Meyve	Balık Zeytinyağı k.baklagil Tatlı	Etili sebze Pilav Yoğurt
Perşembe	Süt Peynir Zeytin Bal-tereyağ	Etili sebze Çorba Meyve	Köfte Börek Salata	Süt Peynir Zeytin Bal-tereyağ	K. parça et Pilav Salata	Köfte Zeytinyağı sebze Ayrın	Süt Yumurta Zeytin Tahin- pekmez	K. parça et Çorba Meyve	Etili k.baklagil Pilav Salata	Süt Yumurta Zeytin Reçel	K. parça et Erişte Meyve	K. parça et Erişte Salata
Cuma	Süt Peynir Zeytin Meyve	Etili k.baklagil Pilav Cacık	Balık Çorba Tatlı	Süt Yumurta Zeytin Reçel	Etili sebze Makarna Meyve	Balık Çorba Salata	Süt Yumurta Zeytin Reçel	Etili sebze Erişte Ayrın	Balık Çorba Tatlı	Süt Peynir Zeytin Meyve	Etili k.baklagil Pilav Cacık	Tavuk Börek Komposto
Cumartesi	Süt Yumurta Zeytin Tahin- pekmez	Köfte Erişte Salata	Etili sebze Börek Meyve	Süt Peynir Zeytin Meyve	K. parça et Zeytinyağı k.baklagil Tatlı	Etili sebze Börek Cacık	Süt Peynir Zeytin Bal-tereyağ	Tavuk Zeytinyağı k.baklagil Meyve	B. parça et/K. parça et* Pilav Yoğurt	Süt Yumurta Zeytin Tahin- pekmez	Etili sebze Makarna Meyve	B. parça et/K. parça et* Çorba Tatlı
Pazar	Süt Peynir Zeytin Meyve	K. parça et Pilav Yoğurt	Tavuk Zeytinyağı sebze Tatlı	Süt Yumurta Zeytin Tahin- pekmez	B. parça et/K. parça et* Çorba Meyve	Tavuk Pilav Salata	Süt Peynir Zeytin Reçel	Köfte Makarna Salata	Etili sebze Çorba Meyve	Süt Peynir Zeytin Reçel	Köfte Zeytinyağı sebze Yoğurt	Etili sebze Pilav Meyve

\*2-6 yaş grubu çocuklarda menüde büyük parça et yemeği alınmaz. Küçük parça et yemeği alternatif olarak kullanılmalıdır. 7-18 yaş grubu için haftada 1 kez büyük parça et yemeği planlanması önerilir.

**Tablo 7.8. 2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü taslağı (yaz ayları örneğı)**

Günler	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam
Pazartesi	Süt Yumurta Tahin- Domates- salatalık	B. parça et/k. parça et* Çorba Salata	Etil sebze Pıllav Yoğurt	Süt Beyaz peynir Yeşil zeytin Domates- salatalık	Köfte Zeytinyağılı sebze Tatlı	K. parça et Börek Meyve	Süt Beyaz peynir Vişne reçeli Domates- salatalık	Etil dolma Çorba Meyve	B. parça et/k. parça et* Makarna Salata	Süt Beyaz peynir Çilek reçeli Domates- salatalık	K. parça et Börek Hoşaf	Tavuk Pıllav Ayrın
Salı	Süt Beyaz peynir Siyah zeytin Domates- salatalık	Köfte Zeytinyağılı k.baklagil Tatlı (dondurma)	K. parça et Makarna Meyve	Süt Yumurta Tahin- pekmez Domates- salatalık	Etil k. baklagil Erişte Yoğurt	Balık Çorba Salata	Süt Yumurta Yeşil zeytin Domates- salatalık	K. parça et Pıllav Yoğurt	Tavuk Zeytinyağılı sebze Tatlı	Etil sebze Çorba Meyve	Köfte Makarna Salata	Süt Yumurta Yeşil zeytin Domates- salatalık
Çarşamba	Süt Yumurta Çilek reçeli Domates- salatalık	Etil dolma Börek Komposto	Tavuk Çorba Salata	Süt Krem peynir Gül reçeli Domates- salatalık	Köfte Börek Hoşaf	Etil sebze Pıllav Ayrın	Süt Labne peyniri Siyah zeytin Domates- salatalık	Etil sebze Makarna Meyve	Köfte Börek Cacık	Süt Kaşar peynir Bal-tereyağ Domates- salatalık	Balık Zeytinyağılı k.baklagil Tatlı	Etil sebze Pıllav Yoğurt
Perşembe	Süt Krem peynir Bal-tereyağ Domates- salatalık	Etil kurubaklagil Pıllav Yoğurt	Köfte Erişte Meyve	Süt Kaşar peyniri Siyah zeytin Domates- salatalık	Tavuk Zeytinyağılı sebze Meyve	K. parça et Çorba Salata	Süt Kaşar peyniri Tahin-pekmez Domates- salatalık	K. parça et Çorba Meyve	Etil k.baklagil Pıllav Salata	Süt Yumurta Siyah zeytin Domates- salatalık	Köfte Çorba Meyve	K. parça et Makarna Salata
Cuma	Süt Kaşar peyniri Yeşil zeytin Domates- salatalık	Tavuk Zeytinyağılı sebze Tatlı	K. parça et Çorba Salata	Süt Yumurta Bal-tereyağ Domates- salatalık	Süt Yumurta Yeşil zeytin Domates- salatalık	Etil sebze Makarna Meyve	Süt Yumurta Yeşil zeytin Domates- salatalık	Etil sebze Erişte Ayrın	Köfte Çorba Tatlı	Süt Labne peynir Kavısı reçeli Domates- salatalık	Etil k.baklagil Pıllav Cacık	Tavuk Börek Komposto
Cumartesi	Süt Yumurta Siyah zeytin Domates- salatalık	Etil sebze Makarna Meyve	Köfte Börek Ayrın	Süt Labne peynir Yeşil zeytin Domates- salatalık	Köfte Çorba Salata	K. parça et Zeytinyağılı sebze Tatlı	Süt Krem peynir Bal-tereyağ Domates- salatalık	K. parça et Zeytinyağılı k.baklagil Meyve	Tavuk Pıllav Yoğurt	Süt Yumurta Siyah zeytin Domates- salatalık	Etil sebze Makarna Meyve	B. parça et/k. parça et* Çorba Tatlı
Pazar	Süt Labne peynir Vişne reçeli Domates- salatalık	K. parça et Çorba Salata	Etil sebze Pıllav Meyve	Süt Yumurta Siyah zeytin Domates- salatalık	Tavuk Erişte Meyve	Etil sebze Pıllav Yoğurt	Süt Yumurta Yeşil zeytin Domates- salatalık	Köfte Makarna Salata	Etil sebze Çorba Meyve	Süt Krem peynir Tahin-pekmez Domates- salatalık	Köfte Zeytinyağılı sebze Yoğurt	Etil sebze Pıllav Meyve



**Tablo 7.9. 2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü örneği (kış ayları örneği)**

Günler	1. hafta			2. hafta		
	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam
<b>Pazartesi</b>	Süt Haşlanmış yumurta Yeşil zeytin Tahin-pekmez	Haşlama et/Tas kebabı* Bulgur pilavı Karışık kış salatası	Etili bezelye Sade makarna Yoğurt	Süt Krem peynir Siyah zeytin Ahududu reçeli	Etili kuru fasulye Sade erişte Mevsim salata	Köylü çorba Mantarlı et sote Muz
<b>Salı</b>	Süt Beyaz peynir Siyah zeytin Kuru incir	Tarhana çorbası Etili kabak dolma (yoğurt garnili) Portakal	Sulu köfte Zeytinyağı barbunya Marul salatası	Süt Haşlanmış yumurta Yeşil zeytin Kuru üzüm	Izgara köfte (brüksel lah. garnili) Zeytinyağı kereviz Sütlü irmik tatlısı	Kıymalı kapuska Pirinç pilavı Ayrın
<b>Çarşamba</b>	Süt Haşlanmış yumurta Yeşil zeytin Gül reçeli	Bahçıvan kebabı Soslu makarna Yoğurt	Mantarlı tavuk sote Peynirli tepsi böreği Ayva komposto	Süt Beyaz peynir Siyah zeytin Çilek reçeli	Ezogelin çorba Etili biber dolma (yoğurt garnili) Elma	Körili tavuk İspanaklı börek Üzüm hoşafı
<b>Perşembe</b>	Süt Krem peynir Yeşil zeytin Siyah zeytin Bal-tereyağ	Mercimek çorbası Kıymalı karnabahar Armut	Çiftlik köfte İspanaklı börek Semizotu salata	Süt Labne peynir Yeşil zeytin Bal-tereyağ	Tas kebabı Bulgur pilavı Marul salatası	Saray köfte Zeytinyağı taze fasulye Ayrın
<b>Cuma</b>	Süt Labne peynir Yeşil zeytin Kuru kayısı	Etili nohut Şehriyeli pirinç pilavı Cacık	Sebze çorba Balık buğulama (elma dilim patates garnili) Tahin helvası	Süt Haşlanmış yumurta Siyah zeytin Kayısı reçeli	Kıymalı ıspanak (yoğurt garnili) Cevizli makarna Mandalina	Tarhana çorbası Balık buğulama (elma dilim patates garnili) Roka salatası
<b>Cumartesi</b>	Süt Haşlanmış yumurta Siyah zeytin Tahin-pekmez	Terbiyeli köfte Cevizli erişte Havuç-kırmızı lahana salatası	Sebzeli güveç Peynirli gül böreği Elma	Süt Kaşar peyniri Yeşil zeytin Tahin-pekmez	Bahçıvan kebabı Zeytinyağı barbunya Kazandıfibi	Etili kış türüsü Peynirli gül böreği Cacık
<b>Pazar</b>	Süt Kaşar peyniri Yeşil zeytin Kuru erik	Orman kebabı Bulgur pilavı Yoğurt	Tavuk külbastı Zeytinyağı pırasa Supangle	Süt Haşlanmış yumurta Siyah zeytin Kuru kayısı	Toyga çorba Rosto (patates püresi)/Çift-lik kebabı* Portakal	Tavuk roti Melek pilavı Havuç salatası

**Tablo 7.9. 2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü örneği (kış ayları örneği) (devamı)**

Günler	3. hafta			4. hafta		
	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam
<b>Pazartesi</b>	Süt Beyaz peynir Yeşil zeytin Vişne reçeli	Etili Nohut Soslu makarna Kıvrıkcık salata	Mercimek çorba Etili biber dolma (yoğurt garnili) Armut	Süt Labne peynir Siyah zeytin Kuru erik	Macar gulaş Peynirli su böreği Kokteyl komposto	Sebzeli pilıç İç pilav Ayran
<b>Salı</b>	Süt Yumurta Siyah zeytin Kuru üzüm	Taş kebabı Bulgur pilavı Yoğurt	İzmir köfte Z.yağlı brokoli Ayva tatlısı	Süt Yumurta Yeşil zeytin Bal-tereyağ	Etili bezelye Soslu makarna Elma	Mercimek çorbası Kaşarlı köfte Kıvrıkcık salata
<b>Çarşamba</b>	Süt Labne peynir Yeşil zeytin Çilek reçeli	Tavuk sote Patatesli kol böreği Vişne komposto	Etili kiş turlüsü Peynirli makarna Cacık	Süt Kaşar peyniri Siyah zeytin Kuru incir	Fırında balık (yeşillik) Z.yağlı fasulye pilaki Tulumba tatlısı	Etili kiş turlüsü Meyhane pilavı Yoğurt
<b>Perşembe</b>	Süt Yumurta Siyah zeytin Tahin-pekmez	Şehriye çorba Pürelil kebab Elma	Etili kuru fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Havuç-kırmızı lahanalı salatası	Süt Yumurta Yeşil zeytin Armut	Gemici çorba Sebzeli midite köfte Mandalina	Saç kavurma Cevizli erişte Kıvrıkcık salata
<b>Cumru</b>	Süt Yumurta Yeşil zeytin Kuru kayısı	Karnabahar musakka Peynirli erişte Ayran	Ezogelin çorba Sebzeli balık Tahin helvası	Süt Beyaz peynir Siyah zeytin Kayısı reçeli	Etili kuru fasulye Mısırlı pirinç pilavı Cacık	Tavuk sote Peynirli kol böreği Kuru erik hoşaf
<b>Cumartesi</b>	Süt Krem peynir Siyah zeytin Bal-tereyağ	Fırında sebzeli tavuk Zeytinyağı barbunya Armut	Haşlama et/Çoban kavurma* Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Süt Yumurta Yeşil zeytin Tahin-pekmez	Kıymalı kapuska Bolonez soslu makarna Portakal	Mercimek çorbası Rosto (patates pürelil)/ Orman kebabı * Revani
<b>Pazar</b>	Süt Kaşar peynir Yeşil zeytin Kayısı reçeli	Çiftlik köfte Soslu makarna Kırmızı lahanalı salatası	Yarma çorbası Yumurtalı spanak Portakal	Süt Krem peynir Siyah zeytin Ayva reçeli	Terbiyeli sulu köfte Zeytinyağı pırasa Yoğurt	Etili bamyalı Nohutlu pirinç pilavı Armut

**Tablo 7.10. 2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü örneği (yaz ayları örneği)**

Günler	1. hafta			2. hafta		
	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam
<b>Pazartesi</b>	Süt Haş yumurta Tahin-pekmaz Domates-salatalık	Domates çorba Pürelili et rosto/* bahçevan kebabı Aysberg salata	Kıymalı bezelye Şehriyeli pirinç pilavı Yoğurt	Süt Beyaz peynir Yeşil zeytin Domates-salatalık	Kayseri köfte Fırında kabak mücver Sütlü irmik tatlısı	Orman kebabı Peynirli kol böreği Malta eriği
<b>Salı</b>	Süt Beyaz peynir Siyah zeytin Domates-salatalık	Terbiyeli köfte Fasulye pilaki Dondurma	Patlıcan kebabı Soslu makarna Çilek	Süt Haş yumurta Tahin-pekmaz Domates-salatalık	Etili nohut Erişte Yoğurt	Tarhana çorba Fırında balık (elma dilim patates) Marul salata
<b>Çarşamba</b>	Süt Haş yumurta Çilek reçeli Domates-salatalık	Etili biber dolma (+yoğurt) Peynirli gül böreği Vişne komposto	Kırmızı mercimek çorba Tavuk sote Çoban salata	Süt Krem peynir Gül reçeli Domates-salatalık	Izgara köfte (soğuş doma- tes-salatalık) Peynirli tepsi böreği Kuru kayısı hoşafı	Etili taze fasulye Bulgur pilavı Ayrım
<b>Perşembe</b>	Süt Krem peynir Bal-tereyağ Domates-salatalık	Etili kuru fasulye Bulgur pilavı Yoğurt	Çiftlik köfte Cevizli erişte Karpuz	Süt Kaşar peyniri Siyah zeytin Domates-salatalık	Piliç külbastı (sebze gar- nitür) Şakşuka Elma	Maras çorba Şehriyeli güveç Domates salatası
<b>Cuma</b>	Süt Kaşar peyniri Yeşil zeytin Domates-salatalık	Tavuk şiş (elma dilim pa- tates) Zeytinyağlı taze fasulye Kazandıbi	Yayla çorba Saç kavurma Kıvrıkcık salata	Süt Haş yumurta Bal-tereyağ Domates-salatalık	Haşlama et/* çoban ka- vurma Sade pirinç pilavı Çacık	Kıymalı semizotu (+yo- ğurtlu) Soslu spaghetti Uzüm
<b>Cumartesi</b>	Süt Haş yumurta Siyah zeytin Domates-salatalık	Etili barmya Soslu makarna Kavun	Sulu köfte İspanaklı tepsi böreği Ayrım	Süt Labne peynir Yeşil zeytin Domates-salatalık	Şafak çorba İnegöl köfte(elma dilim patates) Gavurdağı salatası	Tepsi kebabı Zeytinyağlı taze fasulye Muhallebi
<b>Pazar</b>	Süt Labne peynir Vişne reçeli Domates-salatalık	Diğün çorba Tas kebabı Gavurdağı salata	Etili kabak kalye Sade pirinç pilavı Kiraz	Süt Haş yumurta Siyah zeytin Domates-salatalık	Mantarlı tavuk sote Cevizli erişte Karpuz	Patlıcan musakka Şeh. pirinç pilavı Yoğurt

**Tablo 7.10. 2-18 yaş çocuklar için 3 kap set-seçimsiz menü örneği (yaz ayları örneği) (devamı)**

Günler	3. hafta			4. hafta		
	Kahvaltı	Öğle	Akşam	Kahvaltı	Öğle	Akşam
Pazartesi	Süt Beyaz peynir Vişne reçeli Domates-salatalık	Kırmızı mercimek çorba Etili kabak dolma (+yo- ğurt) Muz	Elbasan tava/*sac ka- vurma Soslu Makarna Çoban salata	Süt Beyaz peynir Çilek reçeli Domates-salatalık	Sebzeli güveç Peynirli milföy böreği Kuru kayısı hoşafı	Tavuk haşlama Şeh. Pirinç pilavı Ayran
Salı	Süt Haş, yumurta Yeşil zeytin Domates-salatalık	Et sote Bahar pilavı Yoğurt	Tavuk roti (haş, sebze garnitur) Zeytinyağlı bamyalı kakaolu irmik tatlısı	Süt Haş, yumurta Yeşil zeytin Domates-salatalık	Ezogelin çorba Etili türlü Karpuz	Terbiyeli köfte Soslu makarna Aysberg salata
Çarşamba	Süt Labne peyniri Siyah zeytin Domates-salatalık	Patates oturtma Mantar soslu makarna Kıraz	Sulu köfte Peynirli kol böreği Cacık	Süt Kaşar peynir Bal-tereyağ Domates-salatalık	Sebzeli fırın balık Kuru fasulye piyazı Tahin helvası	Karniyarık Bahar pilavı Yoğurt
Perşembe	Süt Kaşar peyniri Tahin-pekmez Domates-salatalık	Düğün çorba Bahçevan kebabı Malta eriği	Etili nohut Sade pirinç pilavı Gavurdağı salata	Süt Haş, yumurta Siyah zeytin Domates-salatalık	Tarhana çorba Kaşarlı köfte (haş, sebze gar.) Çilek	Çiftlik kebabı Peynirli makarna Söğüş salata
Cuma	Süt Haş, yumurta Yeşil zeytin Domates-salatalık	Etili taze fasulye Cevizli erişte Ayran	Domates çorba Fırın köfte Meyveli sütlü tatlı	Süt Labne peynir Kayısı reçeli Domates-salatalık	Etili kuru fasulye Bulgur pilavı Cacık	Tavuk yahni Sebzeli gül böreği Vişne komposto
Cumartesi	Süt Krem peynir Bal-tereyağ Domates-salatalık	Bostan kebabı Zeytinyağlı barbunya Karpuz	Körüllü tavuk Bulgur pilavı Yoğurt	Süt Haş, yumurta Siyah zeytin Domates-salatalık	Etili bezeyle Peynirli makarna Kayısı	Köylü çorba Pürelili et rosto /* Macar gulaş Kazandıbi
Pazar	Süt Haş, yumurta Siyah zeytin Domates-salatalık	Beşamel köfte Napoliten soslu makarna Kıvırcık salata	Yayla çorba Kabak musakka Şeftali	Süt Krem peynir Tahin-pekmez Domates-salatalık	Izgara köfte (patates püresi) Fırında kabak mürver Yoğurt	Etili bamyalı Sade pirinç pilavı Elma

**Tablo 7.1.1. Bir aylık 3 kap set seçimsiz kış ve yaz mevsimi menülerinin ortalama günlük enerji ve besin ögesi değerleri**

Yaş Grubu	2-6 yaş		6-10 yaş		10-18 yaş	
	Kişi menüsü	Yaz Menü	Kişi menüsü	Yaz Menü	Kişi menüsü	Yaz Menü
Enerji kkal/gün	1473	1470	1758	1764	2311	2329
Su ml/gün	1036.0	1119.2	1172.6	1236.2	1358.4	1451.9
Karbonhidrat g/gün	165.9	158.3	195.3	188.1	255.0	246.1
Karbonhidrat %kkal	46.3	44.1	45.5	43.8	45.2	43.4
Diyet Posası g/gün	23.5	20.4	27.6	24.6	37.0	33
Serbest şeker %	5.6	4.4	3.7	4.2	5.1	4.1
Protein g/gün	58.2	60.6	71.8	74.2	96.1	99.2
Protein % kkal	16.3	16.9	16.8	17.4	17.0	17.5
Yağ % kkal	37.4	38.9	37.5	38.9	37.7	39.1
Linoleik asit % kkal	7.5	13.1	16.4	17.0	9.0	24.9
Alfa linolenik asit %kkal	0.5	0.8	0.9	0.9	0.5	1.3
Doymuş yağ asidi %kkal	13.5	22.9	24.6	26.2	11.9	32.2
Kalsiyum mg/gün	800.5	780.7	869.6	847.5	1000.1	963.4
Demir mg/gün	9.0	9.2	11.0	11.4	15.6	15.7
Magnezyum mg/gün	257.9	255.6	301.4	308.1	404.0	408.6
Fosfor mg/gün	1066.8	1105.7	1263.7	1305.0	1635.1	1674.5
Potasyum g/gün	2.7	2.9	3.2	3.3	4.1	4.2
Çinko mg/gün	8.8	9.4	10.6	11.8	15.1	16.2
Bakır mg/gün	1.1	1.1	1.2	1.3	1.7	1.8
A vitamini mcg/gün	1196.1	1021.5	1494.9	1133.2	1874.0	1346
E vitamini mg/gün	17.8	18.1	23.5	23.0	32.4	32.9
C vitamini mg/gün	123.5	123.8	143.4	141	178.4	176
Tiamin mg/gün	0.9	0.9	1.1	1.1	1.5	1.5
Riboflavin mg/gün	1.5	1.6	1.6	1.8	2.0	2.1
B12 vitamini mcg/gün	5.5	5.9	6.7	7.3	9.1	9.8
Diyet folat eşdeğeri mcg/gün	261.0	278.5	313.3	323.2	418.1	410.1
Niasin mg/1000 kkal	16.6	9.3	9.8	10.0	10.6	10.7

**Tablo 7.12. 2-18 yaş çocuklarda kış menüsünün yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre günlük enerji ve besin öğelerini karşılama yüzdeleri**

Yaş Grubu	2-6 yaş		6-10 yaş		10-14 yaş		14-18 yaş	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Cinsiyet								
Enerji kkal /gün- Az aktif	105.2-147.3	122.8-147.3	96.8-124.4	108.9-145.2	96.2-128.3	115.5-144.4	82.5-96.3	105.0-115.5
Enerji kkal /gün –Orta aktif	64.8-79.7	64.8-79.7	54.1-71.0	59.8-71.0	54.3-64.6	67.9-71.5	54.3	67.9
Su ml/gün	127.6	127.6	149.2	149.2	196.1	196.1	196.2	196.2
Karbonhidrat g/gün	77.2-102.9	77.2-102.9	76.1-101.5	76.1-101.5	75.3-100.4	75.3-100.4	75.4-100.5	75.4-100.5
Karbonhidrat %kkal	167.5	167.5	145.7-173.1	145.7-173.1	194.2	194.2	147.9-194.5	147.9-176.0
Serbest şeker %	5.6	5.6	%3.7	%3.7	%4.3	%4.3	5.1	5.1
Protein; g/gün	319.7-493.1	323.3-519.5	386.2-251.0	390.5-242.4	213.3-338.0	220.6-331.0	181.2-213.5	203.1-220.8
Protein % kkal	81.3-325.0	81.3-325.0	83.0-332.0	83.0-332.0	84.5-211.2	84.5-187.7	84.8-212.1	84.8-188.5
Yağ % kkal	106.8-187.0	106.8-187.0	107.1-187.5	107.1-187.5	107.7-188.5	107.7-188.5	107.8-188.6	107.8-188.6
Linoleik asit % kkal	308.3	308.3	395.0	395.0	577.5	577.5	224.2	224.2
Alfa linolenik asit %kkal	161.9	161.9	180.0	180.0	240.0	240.0	99.6	99.6
Doymuş yağ asidi %kkal	13.4	13.4	12.7	12.7	11.9	11.9	11.9	11.9
Kalsiyum mg/gün	100.1-177.9	100.1-177.9	106.4	106.4	80.0-115.0	80.0-115.0	87.0	87.0
Demir mg/gün	128.6	128.6	100.0	100.0	140.9	119.2	141.5	97.3-119.8
Magnezyum g/gün	112.1-151.7	112.1-151.7	130.8	120.3-130.8	134.6	161.6	115.4-134.7	134.7-161.6
Fosfor mg/gün	242.5-426.7	242.5-426.7	282.9	282.9	255.4-371.5	255.4-371.5	255.5	255.5
Potasyum g/gün	71.4-90.5	71.4-90.5	68.8-81.5	68.8-81.5	85.1-88.8	85.1-88.8	87.0	87.0
Çinkom g/gün	159.9-204.5	159.9-204.5	145.9-196.3	145.9-196.3	141.1-204.0	141.1-204.0	92.9-141.5	119.2-141.5
Bakırm g/gün	109.4-156.2	109.4-156.2	92.3-120.0	109.0-120.0	130.7	154.5	107.3-132.0	132.0-156.0
A vitamini mcg/gün	398.7-478.4	398.7-478.4	348.7-464.9	348.7-464.9	312.3-468.4	312.3-468.4	249.9-312.3	288.3-312.3
E vitamini mg/gün	197.9-296.9	197.9-296.9	172.3-248.8	203.6-248.8	249.2	294.5	249.5	294.8
C vitamini mg/gün	411.8-617.7	411.8-617.7	304.0-456.0	304.0-456.0	254.8-396.4	254.8-396.4	162.2-254.9	187.8-254.9
Tiamin mg/gün	153.2-183.9	153.2-183.9	110.0-183.3	122.2-183.3	125.0-166.6	150.0-166.6	125.3	150.4
Riboflavin mg/gün	242.6-291.1	242.6-291.1	177.7-266.6	177.7-266.6	153.8-222.2	200.0-222.0	155.3	201.9
B12 vitamini mcg/gün	365.5	365.5	264.0-440.0	264.0-440.0	260.0-364.0	260.0-364.0	227.8-260.4	227.8-260.4
Diyet folat eşdeğeri mcg/gün	186.4-217.5	186.4-217.5	154.1-220.1	154.1-220.1	154.8-209.0	154.8-209.0	126.7-154.9	126.7-154.9
Niasin mg/1000 kkal	247.6	247.6	143.2	143.2	364.1	364.1	158.3	158.3

**Tablo 7.13. 2-18 yaş çocuklarda yaz menüsünün yaş, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre günlük enerji ve besin öğelerini karşılama yüzdeleri**

Yaş Grubu	2-6 yaş		6-10 yaş		10-14 yaş		14-18 yaş	
	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız	Erkek	Kız
Cinsiyet								
Enerji kkal /gün- Az aktif	104.9-146.9	122.5-146.9						
Enerji kkal /gün –Orta aktif	69.9-86.1	69.9-86.1	98-126	110.3-147	97-129.4	116.4-145.5	83.2-97	105.9-116.4
Su ml/gün	121.8	121.8	58.9-77.3	65.1-77.3	58-69.1	72.6-76.4	58.1	72.6
Karbonhidrat g/gün	73.5-98	73.5-98	14.7	14.7	18.9	18.9	18.9	18.9
Karbonhidrat %kkal	145.7	145.7	73.9-73.3	73.9-73.3	72.3-96.4	72.3-96.4	72.3-96.4	72.3-96.4
Diyet Posası g/gün	%4.4	%4.4	129.5-153.7	129.5-153.7	173.7	173.7	132-173.7	132-157.1
Serbest şeker %	332.9-513.5	336.7-541.1	%4.2	%4.2	%4.1	%4.1	%4.1	%4.1
Protein; g/gün	84.5-338	84.5-338	261.3-407.7	255.9-412.2	220.4-249.3	228-342.1	187.2-220.4	209.7-228
Protein % kkal	111.1-194.5	111.1-194.5	87-348	87-348	87.5-218.7	87.5-194.4	87.5-218.7	87.5-194.4
Yağ % kkal	327.5	327.5	111.1-194.5	111.1-194.5	111.7-195.5	111.7-195.5	111.7-195.5	111.7-195.5
Linoleik asit % kkal	160	160	425	425	622.5	622.5	622.5	622.5
Alfa linolenik asit %kkal	14	14	180	180	260	260	260	260
Doymuş yağ asidi %kkal	97.6-173.5	97.6-173.5	13.4	13.4	12.4	12.4	12.4	12.4
Kalsiyum mg/gün	131.4	131.4	105.9	105.9	83.8-120.4	83.8-120.4	83.8	83.8
Demir mg/gün	111.1-150.4	111.1-150.4	103.6	103.6	142.7	120.8	142.7	120.8-98.1
Magnezyum mg/gün	251.3-442.3	251.3-442.3	139.9	123.2-133.9	136.2	163.4	136.2-116.7	136.2-163.4
Fosfor mg/gün	73.7-93.3	73.7-93.3	296.6	296.6	261.6-380.6	261.6-380.6	261.6	261.6
Potasyumg/gün	170.9-218.6	170.9-218.6	73.3-86.8	73.3-86.8	89.4-93.3	89.4-93.3	89.4	89.4
Çinkomg/gün	110-157.1	110-157.1	159.5-214.5	159.5-214.5	151.4-218.9	151.4-218.9	99.4-151.4	127.6-151.4
Bakırmg/gün	340.5-408.6	340.5-408.6	100-130	118.2-130	138.5	163.6	112.5-138.5	138.5-163.6
A vitamini mcg/gün	201.1-301.7	201.1-301.7	283.3-377.7	283.3-377.7	224.3-336.5	224.3-336.5	179.5-224.3	207.1-224.3
E vitamini mg/gün	412.7-619	412.7-619	176.9-255.6	209.1-255.6	253	299	253	299
C vitamini mg/gün	150-180	150-180	313.3-470	313.3-470	251.4-391.1	251.4-391.1	160-251.4	185.3-251.4
Tiamin mg/gün	266.7-320	266.7-320	110-183.3	122.2-183.3	125-166.7	150-166.7	125	150
Riboflavin mg/gün	393.3	393.3	200-300	200-300	161.5-233.3	210-233.3	161.5	210
B12 vitamini mcg/gün	198.9-232.1	198.9-232.1	292-486.7	292-486.7	280-392	280-392	245-280	245-280
Diyet folat mcg/gün	138.8	138.8	161.6-230.9	161.6-230.9	151.9-205.1	151.9-205.1	124.3-151.9	124.3-151.9
Niasin mg/1000 kkal			149.3	149.3	159.7	159.7	159.7	159.7

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Nutrition Standarts for Paediatric Inpatients in NSW Hospitals, ACI Nutrition Network, 2011.

Therapeutic Diet Specifications for paediatric inpatients, ACI Nutrition Network, 2012.

Dogan, Y., Erkan, T., Yalvac, S. ve ark. (2005). Nutritional status of patients hospitalized in pediatric clinic. Turk J Gastroenterol. 16: 212-216.

Joosten, K. F. M. ve Hulst, J. M. (2011). Malnutrition in pediatric hospital patients: Current issues. Nutrition. 27; 133-137.

Öztürk, Y., Büyükgebiz, B., Arslan, N., Ellidokuz, H. (2003). Effects of hospital stay on nutritional anthropometric data in Turkish children. J Trop Pediatr. 49: 189-190.

Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016.

Baysal, A. Standart Hastane Diyetleri. In: Baysal A ve ark. A. (Eds). Diyet El Kitabı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi; 2008. 35-8.

Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması, Sağlık Bakanlığı-Dünya Sağlık Örgütü, 2017.

Samour, P.Q ve King, K. (2016). Pediatrik Beslenmenin Esasları. (Çev. Ed. Gülhan Samur). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karaağaoğlu, N. Ve Eroğlu Samur, G. (2016). Anne ve Çocuk Beslenmesi. (4. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Shaw, V. (Ed.). (2014). *Clinical Paediatric Dietetics*. John Wiley & Sons

Köksal, G.,& Gökmen, H. (2000). *Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi*. Hatiboğlu Yayınları, Ankara.

World Health Organization. Complementary feeding. [http://www.who.int/nutrition/topics/complementary\\_feeding/en/](http://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/en/) Erişim: 01.10.2018





# BÖLÜM 8



## ERİŞKİN HASTANELERİNDE MENÜ PLANLAMA

### YAZARLAR

- Prof. Dr. Hilal YILDIRAN, Gazi Üniversitesi  
Doç. Dr. Gülşah KANER TOHTAK, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi  
Dr. Esmâ ASIL, Ankara Üniversitesi  
Dr. Öğr. Üyesi Esra KÖSELER BEYAZ, Başkent Üniversitesi  
Arş. Gör. Dr. Feride AYYILDIZ, Gazi Üniversitesi  
Arş. Gör. Elif Esra ÖZTÜRK, Hacettepe Üniversitesi  
Arş. Gör. Tuba Nur YILDIZ KOPUZ, Hacettepe Üniversitesi  
Arş. Gör. Çağlar AKÇALI, Ankara Üniversitesi  
Arş. Gör. Esra KÖKTAŞ, Ankara Üniversitesi  
Dyt. Özlem Ulaş ARTAR ÖZEL, Ege Üniversitesi Hastanesi  
Dyt. Emel Cemile DÜZENLİ, Yüksek İhtisas Hastanesi  
Dyt. Dilek DOĞAN, Adana Şehir Eğitim Araştırma Hastanesi  
Dyt. Ferdane Gül KONMAZ, İbn-i Sina Hastanesi  
Dyt. Özgen ÇALIK, Gazi Üniversitesi Hastanesi  
Dyt. Çiğdem BÖLÜK, TOBB ETÜ Hastanesi  
Dyt. Nermin ÇELİKAY, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü  
Dyt. Faika Betül AYDIN, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## 8.1. GİRİŞ

Hastanede yatan hastaların beslenmesi, hem klinik sonuçları hem de hastanede kalış süresini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Bu nedenle hastanelerde sunulan yemeklerin besin kalitesinin yüksek olması hastaların hastanede yattıkları süre boyunca yeterli ve dengeli beslenmesinin sağlanması için gereklidir. Yeterli ve dengeli beslenme, tedavi sürecine katkı sağlamakla birlikte hastanede kalış süresini kısaltıp yaşam kalitesini arttırmışından dolayı hastanede yatan hastalarda büyük önem taşımaktadır.

Yataklı tedavi kurumlarında, yetersiz beslenme ve mevcut olan hastalığın oluşturduğu klinik tabloya bağlı olarak hastalarda sıklıkla malnütrisyonla karşılaşmakta ve bu durum tedaviyi olumsuz yönde etkilemektedir. Hem dünyada hem ülkemizde hastane malnütrisyonu prevalansı azımsanmayacak düzeydedir. Ülkemizde Klinik Enteral ve Parenteral Nutrisyon Derneği'nin (KEPAN) 2005-2006 yıllarında yaptığı, 6 ay süren, 19 il 34 merkezde yürütülen çalışmasında 29139 hasta değerlendirilmiş ve hastaneye yatan hastalarda ilk yatış sırasında ortalama %15 oranında malnütrisyon riski saptanmıştır. Risk grupları arasında yer alan yaşlılar üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise hastanede yatan 1030 olgunun %19'unda malnütrisyon saptanmıştır.

Hastanede kalış süresinin artması, yaşam kalitesinin azalması, yara iyileşmesinde gecikme, enfeksiyon ve fonksiyonel kapasitedeki azalma gibi olumsuz sağlık durumları malnütrisyon ile yakından ilişkilidir. Hastaların hastane ortamında beslenme alışkanlıkları değişebilmekte ve bu duruma adapte olmada zorluk yaşayabilmektedirler. Özellikle hastanede yatış süresince gelişen hastane malnütrisyonunun en önemli nedenleri arasında, hastaların beslenme durumunun tedavi sürecinden ve komplikasyonlardan olumsuz etkilenmesi, tetkikler ve tedavi nedeniyle hastanın düzenli beslenmemesi/öğün zamanını geçirmesi, hastane yemeklerine karşı önyargılı olma, hastaların diyetisyene yönlendirilmesindeki eksiklikler sayılmaktadır. Bu nedenlerle, hastaların hastanede kalış süresince tıbbi tedavilerine de uygun yeterli ve dengeli beslenmelerine destek sağlayıcı nitelikte menülerin diyetisyen tarafından planlanması, uygulanması, izlenmesi ve gerektiğinde gerekli iyileştirmelerin yapılması hayati önem taşır.

## 8.2. YETİŞKİN HASTANELERİNDE YATAN HASTAYA YÖNELİK BESİN VE BESİN ÖGESİ GEREKSİNİMLERİ

Erişkin hastaların enerji ve besin ögesi gereksinimlerinin ve besin grupları alım önerilerinin hazırlanmasında T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme

Rehberi (TÜBER) referans alınmıştır. Hastanede yatan ve özel diyet almayan yetişkin bireylerin cinsiyete ve yaş gruplarına göre günlük enerji, makro ve mikro besin ögesi gereksinmesi Tablo 8.1 ve 8.2’de verilmiştir. Bireylerin enerji gereksinmesi fiziksel aktivite katsayısı 1.4 (az aktif) esas alınarak hesaplanmıştır.

**Tablo 8.1. Erkeklerde yaş gruplarına göre günlük enerji ve besin ögesi gereksinmesi**

ERKEK						
	18	19-24	25-50	51-64	65-70	70+
Enerji (kcal)	2600	2200	2200	2000	1800	1800
Protein (g)	53.0	63.1	63.1	65.1	60.8	62.3
Protein (%)	10-20	10-20	10-20		10-20	12-20
Yağ (g)	-	-	-	-	-	-
Yağ (%)	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
Karbonhidrat (g)	130	130	130	130	130	130
Karbonhidrat (%)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Posa/Lif (g)	25	25	25	25	25	25
Vitamin A (mcg RE)	750	750	750	750	750	750
Vitamin E (mg)	13	13	13	13	13	13
Tiamin (mg)	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
Riboflavin (mg)	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3
Niasin (mg/1000 kkal)	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	1.3	1.3	1.3	1.7	1.7	1.7
Folat (mcg)	330	330	330	330	330	330
Vitamin B <sub>12</sub> (mcg)	4	4	4	4	4	4
Vitamin C (mg)	110	110	110	110	110	110
Potasyum (g)	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7
Kalsiyum (mg)	1000	1000	1000	950	950	950
Magnezyum (mg)	350	350	350	350	350	350
Fosfor (mg)	550	550	550	550	550	550
Demir (mg)	11	11	11	11	11	11
Çinko (mg)	9.4-16.3	9.4-16.3	9.4-16.3	9.4-16.3	9.4-16.3	9.4-16.3
Bakır (mg)	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6	1.6
Doymuş Yağ Asiti (%/kkal)	Mümkün olduğunca az					
Linoleik asit (%/kkal)	4	4	4	4	4	4
Alfa- linolenik asit (%/kkal)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Sodyum (g)	2300	2300	2300	2300	2300	2300
Su (mL)	2500	2500	2500	2500	2500	2500

Hem kadın hem de erkeklerde kolesterol alımının günlük 300 mg’ın altında olması ve eklenmiş şeker alımının ise enerjinin %10’undan az olması hedeflenmelidir.

**Tablo 8.2. Kadınlarda yaş gruplarına göre günlük enerji ve besin ögesi gereksinmesi**

	KADIN						
	18	19-24	25-39	40-50	51-64	65-70	70+
Enerji (kcal)	2200	1800	1800	1600	1600	1600	1400
Protein (g)	47.3	55.2	55.2	55.2	63.3	60.2	58.0
Protein (%)	12-20	14-20	14-20	14-20	14-20	14-20	14-20
Yağ (%)	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
Karbonhidrat (g)	130	130	130	130	130	130	130
Karbonhidrat (%)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Posa/Lif (g)	25	25	25	25	25	25	25
Vitamin A (mcg RE)	650	650	650	650	650	650	650
Vitamin E (mg)	11	11	11	11	11	11	11
Tiamin (mg)	1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
Riboflavin (mg)	1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1
Niasin (mg/1000 kkal)	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	1.2	1.3	1.3	1.3	1.5	1.5	1.5
Folat (mcg)	330	330	330	330	330	330	330
Vitamin B <sub>12</sub> (mcg)	4	4	4	4	4	4	4
Vitamin C (mg)	95	95	95	95	95	95	95
Potasyum (g)	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7
Kalsiyum (mg)	1000	1000	1000	1000	950	950	950
Magnezyum (mg)	300	300	300	300	300	300	300
Fosfor (mg)	550	550	550	550	550	550	550
Demir (mg)	11-16	11-16	11-16	11-16	11-16	11-16	11-16
Çinko (mg)	7.5-12.7	7.5-12.7	7.5-12.7	7.5-12.7	7.5-12.7	7.5-12.7	7.5-12.7
Bakır (mg)	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3
Doymuş Yağ Asiti (%/kkal)	Mümkün olduğunca az						
Linoleik asit (%/kkal)	4	4	4	4	4	4	4
Alfa- linolenik asit (%/kkal)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Sodyum (g)	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300
Su (mL)	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000

Hem kadın hem de erkeklerde kolesterol alımının günlük 300 mg'ın altında olması ve eklenmiş şeker alımının ise enerjinin %10'undan az olması hedeflenmelidir.

### 8.2.1. Besin Grupları Alım Önerileri

Yetişkin hastanesinde tedavi gören özel diyet almayan kadın ve erkek bireylerde enerji gereksinmelerine göre günlük alınması gereken besin gruplarının porsiyon miktarları Tablo 8.3'de verilmiştir.

**Tablo 8.3. Günlük alınması önerilen enerji miktarına karşılık gelen besin gruplarının porsiyon miktarları**

Besin Grupları/Beslenme Örüntülerinin Enerji Değerleri (kcal)	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600
<b>Süt, yoğurt, peynir grubu</b> (toplam porsiyon/gün)	2½	2½	3	3	3	3	3
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemiş grubu<sup>6</sup></b>							
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/ gün)	1½	1½	1½	1½	1½	1½	2
Balık (porسیون/hafta)	1½	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)
Yumurta (porسیون/hafta)	(2½)	(2½)	(2½)	(2½)	(2½)	(2½)	(3)
Kurubaklagiller (porسیون/ gün)	¼ - ½	½	½	½	½	½	½
(porسیون / hafta)	(2)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)	(3)
Yağlı tohumlar, sert kabuklu yemişler (porسیون/gün)	½ (¾)	½ (1)	½ (1)	½ (1)	½ (1)	½ (1)	½ (1)
<b>Ekmek ve Tahıllar Grubu</b> (toplam porسیون/gün)	3	3 ½	4	4½	5	6	7
<b>Meyveler Grubu</b> (toplam porسیون/gün)	2	2	2	2½	2½	2½	2½
<b>Sebzeler Grubu</b>	2	2½	2½	3	3½	3½	3½
Yeşil yapraklı sebzeler (porسیون/hafta)	(1)	(1½)	(2)	(3)	(4)	(4)	(4)
Diğer yeşil sebzeler (porسیون/hafta)	(2)	(3-4)	(3-4)	(3-5)	(3-5)	(3-5)	(3-5)
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler(porسیون/(hafta)	(4)	(5)	(5)	(7)	(8)	(8)	(8)
Beyaz sebzeler (porسیون/hafta)	(3-4)	(3-4)	(3-4)	(3-5)	(3-6)	(3-6)	(3-6)
Niştalı sebzeler (porسیون/hafta)	(2)	(3)	(3)	(3)	(3½)	(3½)	(3½)
<b>Sıvı yağ</b> (g/gün)	15	20	25	30	35	40	40

## 8.3. YETİŞKİN HASTALAR İÇİN MENÜ PLANLAMA İLKELERİ

### 8.3.1. Menü Planlama İlkeleri

Menü planlamadan ve tarif geliştirmeden önce bireylerin besin tercihleri ve besin alımlarını etkileyen durumlar göz önünde bulundurulmalıdır. Etkili menü planlamada hastaların besin ve sıvı gereksiniminin karşılanması esastır.

- Gereksinme hesabında bireyin yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite durumu,

besin seçimleri, hastanede kalış süresi, beslenme durumu gibi etmenler değerlendirilmelidir.

- Menü planlaması yapan bireyler tıbbi beslenme tedavisi alan hasta gruplarının ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurmalıdır. Hazırlanan menü bütün hastaların beslenme gereksinmelerini karşılamalıdır. Ancak pratikte hastalık nedenli bireylerde gelişen iştahsızlık gereksinmenin tam olarak karşılanamamasına neden olabilmektedir.
- Menü planlarken yutma güçlüğü olanlar, demans tanısı alanlar, son dönem bakım tedavisi alanlar gibi farklı gereksinmesi olan hasta grupları ayrıca değerlendirilmelidir.
- Ara öğün tüketimi menüye çeşitlilik ve esneklik sağlanması, hastaların tüketimlerinin artırılması açısından önemlidir. Bundan dolayı hasta gereksinimlerinin sağlanmasında ara öğün desteği önerilmektedir. Günde en az 2 ara öğüne tüm hastalar için yer verilmelidir. İki ara öğün günlük en az 300 kkal sağlamalıdır. Meyve tüketimi ara öğün için iyi bir alternatif olarak değerlendirilebilir.
- Malnütrisyon, sadece hastanede kalış süresini artırmakla kalmayıp, malnütrisyon tanısı alan bireylerin hastaneye yeniden yatış veya başvurularının sıklığını da artıran bir unsurdur. Bu durum hastane bakım masraflarının artmasına neden olmaktadır. Malnütrisyonlu hastaların gereksinmelerinin karşılanması hem hastaların sağlık durumlarının iyileştirilmesi hem de hastane masraflarının düşürülmesi açısından oldukça önemlidir. Bu tür hastalar mutlaka izlenmelidir.
- Hastaların yemek hizmetlerinden en sıklıkla memnuniyetsizlik nedenlerinden birisi besin çeşitliliğinin az olmasıdır. Bu nedenle mümkünse ana yemeklerde alternatifli /sınırlı sayıda seçimli menülerin uygulanması, menülerin en az 4 kaptan oluşturulması ve menü monotonluğunu önlemek için en az 21 günlük dönüşümlü menülerin kullanılması önerilir.
- Öğün zamanları hasta gruplarına uygun olarak planlanmalıdır.
- Yemeklerin tüketilebilirlik kalitesini arttırmak için özellikle sıcak servis edilmesi gereken yemeklerin uygun ekipmanlar ile servisinin sağlanmasına yönelik iyileştirmeler planlanmalıdır.
- Mümkün olduğu kadar tam tahıllı besinler tercih edilmelidir.
- TÜBER önerileri ile uyumlu beslenme örüntülerinin karşılayacak nitelikte menülerin planlanmasına özen gösterilmelidir.



- Günlük süt ve ürünleri 2-3 porsiyon menüde yer almalıdır. Bu gruplara ara öğünde de yer verilebileceği unutulmamalıdır. Yağı azaltılmış süt ve ürünleri tercih edilebilir.
- Meyve ve sebze tüketimi günde 5 porsiyon hedeflenmelidir. Günde 3 ana öğün planlanan menüler ile hedefe ulaşamadığı durumlarda ara öğün takviyesi ile meyve servisi önerilmektedir.
- Et, balık, yumurta, bakliyat, sert kabuklu yemişler gibi protein kaynaklarına yer verilmelidir.
- Mevsimine göre menüde haftada en az 1 kez balığa yer verilmelidir.
- Doymuş yağ, tuz ve şekere menüde olabildiğince az yer verilmelidir.
- Günlük tuz alımı 6 g'ın altında olmalıdır.
- Sıvı alımının günlük en az 2 L olmasına dikkat edilmelidir.
- Bireye özgü porsiyonlamanın yapılması oldukça önemlidir. Diyetisyen tarafından hasta ve hastalığına özgü menüde değişiklikler yapılmalı ve izlem sağlanmalıdır.
- Menü planladıktan sonra hasta memnuniyetlerinin değerlendirilmesi, tabak artıklarının izlenmesi menünün işlevselliğinin değerlendirilmesi açısından büyük önem kazanmaktadır.

### **8.3.2. Hastanelerde Uygulanan Menü Kodlamaları**

Hastanelerde bazı özel durumlarda hastalara verilecek yiyeceklerde standartlar oluşturmak amacıyla menü kodlamaları yapılmakta ve o kodlara özgü menüler oluşturulmaktadır. Rejim 1 (açık sıvı diyet), Rejim 2 (koyu sıvı diyet), Yumuşak Diyet ve Rejim 3 (normal diyet) menü kodlamalarında kullanılan standart menüleri kapsamaktadır.

#### **Rejim 1 (Açık Sıvı Diyet)**

Ameliyat sonrası beslenmeye başlamada ilk adım olarak kullanılır. Hastada gaz çıkışı olana kadar devam edilir. Diyetle barsakları en az yoracak, sindirim ve gaz problemi yaratmayacak, sıvı ve yumuşak besinler tercih edilir. Kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri için verilebilecek besinler Tablo 8.4'de belirtilmiştir.

#### **Rejim 2 (Koyu Sıvı Diyet)**

Hasta sulu diyeti tolere edebiliyor ise Rejim 2 diyete geçiş yapılır. Diyetle süt grubundan peynire başlanır. Kahvaltıda peynir, bal, tanesiz reçel verilebilir.

Öğle ve akşam yemeği için gaz yapmayan tanesiz çorba, patates püresi veya gaz yapmayan, iyi pişmiş sebze püresi, muhallebi veya pelte, komposto, sade petibör bisküvi verilebilir. Kahvaltı, öğle ve akşam yemekleri için verilebilecek besinler Tablo 8.4'de belirtilmiştir.

### Yumuşak Diyet

Ameliyat sonrası üçüncü-beşinci gün arası yumuşak diyet verilir. Diyetin içeriği Tablo 8.4'de belirtilmiştir.

### Rejim 3 (Normal Diyet)

Herhangi bir yiyeceğe karşı intoleransı ya da alerjisi olmayan, hastalığına özel spesifik bir diyeti olmayan tüm hastalara uygulanabilir. Amaç hastanın gereksinimi olan enerji ve makro besin öğelerinin yeterli ve dengeli öğün örüntüleri ile karşılanmasıdır.

**Tablo 8.4. Hastanede uygulanan menü kodlamaları ve içerikleri**

REJİM 1 (AÇIK SIVI DİYET)	REJİM 2 (KOYU SIVI DİYET)	YUMUŞAK DİYET	REJİM 3 (NORMAL DİYET)
Ihlamur (ilave şeker)	Tanesiz çorba	Çorba	Süt/Çay/Bitki çayı
Açık çay (ilave şeker)	Komposto	Komposto	Peynir (krem, kaşar, labne, dil, beyaz)
Bitki çayı (ilave şeker)	Meyve suyu	Meyve suyu	Yumurta
Komposto	Patates püresi	Patates püresi/ makarna/pilav	Zeytin (siyah, yeşil)
Meyve suyu	Muhallebi-pelte	Muhallebi/pelte	Reçel/bal
Limonata*	Bitki çayı (ilave şeker)	Bitki çayı/ihlamur/ açık çay	Tereyağ
Ayran*	Ihlamur (ilave şeker)	Peynir/krem peynir	Mevsimine uygun olmak şartı ile
Süt *	Açık çay (ilave şeker)	Sade bisküvi	domates, salatalık, biber, yeşillik
	Peynir /Pastörize kutu beyaz peynir/ labne	Yumurta	Tahin-pekmez
	Bal/tanesiz reçel	Yoğurt	Yumurta
	Sade petibör bisküvi	Reçel/bal	Ekmek/poğaç/simit
	Yumurta	Et püre*/sebze püre*/meyve püre*	
	Süt*		
	Yoğurt*		
	Sade dondurma*		
	Et püre*		
	Sebze püre*		
	Meyve püre*		

\*Hekim ve diyetisyen uygun gördüğü takdirde verilebilir.

\*\*Sadece kahvaltı seçenekleri verilmiştir. Diğer öğünler için TUBER'de ilgili beslenme örüntülerini karşılayacak nitelikte menüler planlanmalıdır.

Erişkin hastanelerinde yatan hasta için menüler oluşturulurken kullanılan şablonlar menüde yemek tekrarları ile enerji ve besin ögesi yetersizliklerinin önüne geçebilmek için önemlidir. Bu şablonları erişkin hastanelerinin olanaklarına ve kullanılan teknik şartnamelerdeki farklılıklara göre çeşitlendirmek mümkündür. Tablo 8.5 ve 8.6'da öğle ve akşam öğünlerinin ana yemeklerinde kullanılabilen bir aylık taslak modelleri yer almaktadır.

**Tablo 8.5. Yaz mevsimi için örnek menü taslağı**

GÜNLER	1. HAFTA		2. HAFTA		3. HAFTA		4. HAFTA	
	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
<b>PAZARTESİ</b>	Çorba Etli sebze Pilav Salata	Çorba Küçük parça et Börek Ayrın	Çorba Etli sebze Makarna Meyve	Çorba Küçük parça et Pilav Salata	Çorba Etli sebze Börek Ayrın	Çorba Köfte Pilav Salata	Çorba Etli kurubaklagil Pilav Salata	Çorba Küçük parça et Makarna Meyve
<b>SALI</b>	Çorba Köfte Makarna Komposto	Çorba Balık Pilaki Meyve	Çorba Tavuk Zeytinyağı sebze Tatlı	Çorba Etli kurubaklagil Pilav Yoğurt	Çorba Küçük parça et Zeytinyağı sebze Meyve	Çorba Tavuk/Hindi Makarna Komposto	Çorba Etli dolma Börek Komposto	Çorba Tavuk Pilav Salata
<b>ÇARŞAMBA</b>	Çorba Etli kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Küçük parça et Börek Salata	Çorba Küçük parça et Erişte Salata	Çorba Etli dolma Börek Meyve	Çorba Etli kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Köfte Börek Salata	Çorba Küçük parça et Zeytinyağı sebze Yoğurt	Çorba Köfte Makarna Meyve
<b>PERŞEMBE</b>	Çorba Tavuk/hindi Zeytinyağı sebze Komposto	Çorba Etli sebze Makarna Yoğurt	Çorba Etli sebze Pilav Yoğurt	Çorba Büyük parça et Zeytinyağı sebze Meyve	Çorba Tavuk Makarna Meyve	Çorba Etli sebze Pilav Yoğurt	Çorba Etli sebze Pilav Komposto	Çorba Büyük parça et Zeytinyağı sebze Ayrın
<b>CUMA</b>	Çorba Etli dolma Börek Meyve	Çorba Köfte Pilav Ayrın	Çorba Köfte Makarna Salata	Çorba Etli sebze Pilav Ayrın	Çorba Büyük parça et Zeytinyağı sebze Tatlı	Çorba Etli dolma Makarna Meyve	Çorba Tavuk Makarna Salata	Çorba Etli sebze Pilav Meyve
<b>CUMARTESİ</b>	Çorba Etli sebze Makarna Salata	Çorba Büyük parça et Zeytinyağı sebze Meyve	Çorba Etli dolma Börek Komposto	Çorba Tavuk Erişte Salata	Çorba Etli sebze Pilav Ayrın	Çorba Balık Pilaki Salata	Çorba Küçük parça et Zeytinyağı sebze Tatlı	Çorba Etli dolma Börek Meyve
<b>PAZAR</b>	Çorba Tavuk Pilav Cacık	Çorba Etli dolma Börek Komposto	Çorba Küçük parça et Pilav Meyve	Çorba Köfte Zeytinyağı Kurubaklagil Tatlı	Çorba Küçük parça et Makarna Komposto	Çorba Etli sebze Pilav Cacık	Çorba Köfte Makarna Meyve	Çorba Etli sebze Pilav Ayrın

Tablo 8.6. Kış mevsimi için örnek menü taslağı

GÜNLER	1.HAFTA		2.HAFTA		3.HAFTA		4.HAFTA	
	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
PAZARTESİ	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Ayrın	Çorba Küçük parça et Erişte Salata	Çorba Büyük parça et Pilav Salata	Çorba Etili sebze Makarna Komposto	Çorba Etili sebze Börek Ayrın	Çorba Küçük parça et Pilav Salata	Çorba Küçük parça et Pilav Makarna Ayrın	Çorba Etili sebze Pilav Ayrın
SALI	Çorba Köfte Börek Meyve	Çorba Balık Pıtlakı Tatlı	Çorba Balık Salata Tatlı	Çorba Köfte Zeytinyağlı sebze kurubaklagil Meyve	Çorba Tavuk/Hindi Zeytinyağlı sebze Meyve	Çorba Köfte Makarna Yoğurt	Çorba Balık Salata Tatlı	Çorba Tavuk Erişte Salata
ÇARŞAMBA	Çorba Tavuk Makarna Komposto/hoşaf	Çorba Etili sebze Pilav Yoğurt	Çorba Küçük parça et Pilav Salata	Çorba Etili sebze Erişte Yoğurt	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Salata	Çorba Küçük parça et Börek Komposto	Çorba Küçük parça et Börek Komposto	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Yoğurt
PERŞEMBE	Çorba köfte Zeytinyağlı kurubaklagil Meyve	Çorba Küçük parça et Börek Salata	Çorba Etili sebze Makarna Komposto/hoşaf	Çorba Tavuk Börek Meyve	Çorba Köfte Erişte Meyve	Çorba Etili sebze Pilav Yoğurt	Çorba Etili sebze Makarna Komposto	Çorba köfte Börek Salata
CUMA	Çorba Etili sebze Makarna Ayrın	Çorba Büyük parça et Pilav Komposto	Çorba Etili kurubaklagil Pilav Ayrın	Çorba Küçük parça et Zeytinyağlı sebze Tatlı	Çorba Büyük parça et Makarna Salata	Çorba Etili dolma Börek Ayrın	Çorba Tavuk/Hindi Zeytinyağlı kurubaklagil Yoğurt	Çorba Etili sebze Pilav Meyve
CUMARTESİ	Çorba Etili dolma Börek Meyve	Çorba Tavuk Erişte Salata	Çorba Tavuk/Hindi Makarna Meyve	Çorba Etili dolma Börek Komposto	Çorba Etili sebze Pilav Meyve	Çorba Balık Pıtlakı Tatlı	Çorba Köfte Pilav Salata	Çorba Etili dolma Börek Komposto
PAZAR	Çorba Küçük parça et Pilav Komposto	Çorba Etili sebze Makarna Yoğurt	Çorba Küçük parça et Pilav Ayrın	Çorba Köfte Erişte Meyve	Çorba Küçük parça et Makarna Salata	Çorba Etili sebze Pilav Cacık	Çorba Büyük parça et Pilav Meyve	Çorba Etili sebze Erişte Yoğurt

### 8.3.3. Erişkin Hastanelerinde Özel Diyet Almayan Hastalar İçin Aylık Mevsimsel Menü Örnekleri

Erişkin hastanelerinde özel diyet almayan hastalara yönelik yeterli ve dengeli beslenme kurallarına uygun, cinsiyet ve yaş gruplarına göre gereksinimleri karşılaması amacıyla hazırlanan birer aylık menü taslakları ve ilgili menü örnekleri aşağıda verilmiştir (Tablo 8.7-Tablo 8.8). Besin çeşitliliği düşünülerek hazırlanan bu iki menü örneğinde daha önce verilen örnek taslaklar ayrı ayrı kullanılmıştır.

Erişkin hastanesinde oluşturulan menü örneklerinde aşağıda listelenen sağlıklı beslenme önerilerine göre tüketilmesi sakıncalı olan besinlere yer verilmemesine dikkat edilmiştir.

#### **Hastane Menülerinde Sakınılması Gereken besinler;**

- Sakatatlar (karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak, işkembe, vb.),
- Sucuk, sosis, salam, pastırma,
- Yağlı yiyecekler (yağlı etler, kaymak, krema, mayonez, çikolata, pasta, soslar, tahin helvası, et suyu, tavuk suyu gibi),
- Yağlı hamur işleri, börek, çörek, pasta, kurabiye gibi,
- Yağda kızartmalar (et, sebze, veya hamur kızartmaları),
- Meşrubatlar (kola, gazoz, vb), hazır meyve suları,
- Margarin, kuyruk yağı, iç yağı,
- Aşırı tuz içeren yiyecekler (turşu, konserve ve salamura besinler),
- İçeriği bilinmeyen hazır gıdalar gibi besinlerdir.

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

**Tablo 8.7. Yaz Dönemi İçin Bir Aylık Menü Örneği**

GÜNLER	1. hafta		2. hafta		3. hafta		4. hafta	
	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
<b>PAZARTESİ</b>	Tarhana çorba Karniyarik Şehriyeli pirinç pilavı Gavurdağı Salata	Domatesli çorba Orman kebabı Peynirli tepsi böreği Ayran	Ezogelin çorba Kıymalı karnabahar Peynirli makarna Kıraz	Un çorbası Saç kavurma Domatesli Bulgur Pilavı Yeşil Salata	Un çorbası Saç kavurma Domatesli Bulgur Pilavı Yeşil Salata	Domates çorba Izmir köfte Şehriyeli pirinç pilavı Akdeniz salata	Kremalı mantar çorbası Etili nohut Bulgur Pilavı Çoban salata	Yüksük çorbası Macar gulaş Sade makarna Kaysı
<b>SALI</b>	Kırmızı mercimek çorbası İnegöl köfte (Haşlanmış bezelye, havuç) Napoliten soslu spagetti Vişne komposto	Sebzeli çorba Mezgit fletro elma dilim patates) Zeytinyağlı fasulye Pilaki Üzüm	Erzincan Çorba Fırın tavuk Imambeyildi Keşkül	Sebzeli çorbası Etili kuru fasulye Şehriyeli pirinç Pilavı Yoğurt	Erzincan Çorba Orman kebabı Zeytinyağlı bakla Yenidünya	Un çorbası Mantarlı tavuk sote Bolonz soslu makarna Şeftali komposto	Düğün çorbası Etili patlıcan dolma (yoğurt) Peynirli milföy böreği Vişne komposto	Sebzeli çorbası Tavuk rotı Pirinç pilavı Göbek Salata
<b>ÇARŞAMBA</b>	Sebzeli çorba Etili nohut Bulgur pilavı Cacık	Kremalı mantar çorba Çoban kavurma Peynirli tepsi böreği Akdeniz salata	Kırmızı mercimek çorbası Macar gulaş Cevizli Erişte Çoban salata	Kremalı domates çorbası Etili patlıcan dolma (yoğurt) Su böreği Kavun	Brokoli Çorba Etili kuru fasulye Domatesli Bulgur Pilavı Cacık	Tarhana çorba Ekişli köfte Tepsi böreği Mevsim Salata	Ezogelin çorba Orman kebabı Zeytinyağlı taze fasulye Yoğurt	Domates çorba Hasanpaşa köfte Sade makarna Karpuz
<b>PERŞEMBE</b>	Ezogelin çorba Tavuk rotı Zeytinyağlı brokoli Elma komposto	Mısır çorba Sebzeli güveç Domates soslu makarna Yoğurt	Tarhana çorba Etili yaz türüsü Bulgur Pilavı Yoğurt	Minestrone çorba Rosto et (patates püresi ile) Zeytinyağlı kabak Şeftali	Domates çorba Tavuk yahni Fırında Makarna Elma	Kırmızı mercimek çorbası Etili kabak yemeği Iç Pilav Yoğurt	Yayla çorba Etili yaz türüsü Bulgur pilavı Kokteyl komposto	Safak Çorba Rosto et (patates püresi) Bulgur pilavı Zeytinyağlı kabak Ayran
<b>CUMA</b>	Yüksük çorba Etili biber dolma (yoğurt) Peynirli puf böreği Karpuz	Tarhana çorba Izgara köfte (soğuş sebzeli) Erişte pilavı Ayran	Kremalı sebze çorbası Sulu köfte Sebzeli Makarna Kıvrık Salata	Kremalı mantar çorbası Etili taze fasulye Şehriyeli pirinç pilavı Ayran	Mantar çorba Ankara tava Zeytinyağlı brokoli Yalancı tavuk göğsü	Ezogelin Çorba Etili biber dolma (yoğurt) Peynirli Makarna Karpuz	Tandır Çorba Sebzeli Tavuk sote Fırın Makarna Yoğurtlu semizotu salatası	Kremalı mantar Çorbası Etili bezelye yemeği Pirinç Pilav Şeftali
<b>CUMARTESİ</b>	Süzme mercimek çorbası Kıymalı bezelye Fırın Makarna Mevsim Salata	Yayla çorba Işlim kebabı Zeytinyağlı enginar Elma	Ezogelin çorba Etili karışık dolma (yoğurt) Peynirli tepsi böreği Kokteyl Komposto	Yeşil mercimek çorbası Tavuk yahni Sade erişte Gavurdağı salata	Tarhana çorba Etili bezelye yemeği Domatesli pirinç Pilavı Ayran	Minestrone çorba Fırında alabalık Barunnya pilaki Roka Salata	Tarhana çorba Bahçe çevan kebabı Zeytinyağlı barunnya Kazandılı	Mısır çorba Etili patlıcan dolma Kol böreği Kavun
<b>PAZAR</b>	Tandır çorbası Tavuk haşlama Bulgur pilavı Cacık	Kremalı mantar çorbası Kıymalı kabak dolma (yoğurt) Patatesli kol böreği Kaysı	Tarhana çorbası Tas kebabı Şehriyeli Bulgur pilavı Kaysı	Yayla çorba Ciftlik kebabı Soslu makarna Vişne komposto	Köylü çorba Kıymalı patlıcan musakka Pirinç pilavı Cacık	Kıymalı mercimek çorbası Izgara köfte (patates garn.) Soslu makarna Elma	Kırmızı mercimek çorbası Izgara köfte (patates garn.) Soslu makarna Elma	Brokoli çorba Sebzeli güveç Pirinç pilavı Ayran

**Tablo 8.8. Kış dönemi için bir aylık menü örneği**

GÜNLER	1. hafta		2. hafta		3. hafta		4. hafta	
	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	ÖĞLE YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
<b>PAZARTESİ</b>	Kremalı sebze çorba Etli kurufasulye Şehriyeli pırlınc pilavı Ayran	Domates çorbasi Tas kebabi Cevizli erişte Havuç salata	Mercimek çorba Isilim kebab Pırlınc pilavı Kereviz salata	Kafkas çorba Kıymalı ispanak (yoğurt garn) Peynirli makarna Vişne kompost	Ezogelin çorba Etli bezelye Talaş böreği Ayran	Şehriye çorba Saç kavurma Mercimekli bulgur pilavı Çoban salata	Mısır çorba Çöp kebabi (domates biber garn) Peynirli makarna Elma	Ezogelin çorba Kıymalı kapuska Şehriyeli pırlınc pilavı Ayran
<b>SALI</b>	Ezogelin çorba Izgara köfte (Elma dilim patates garn.) Ispanaklı kol böreği Portakal	Köylü çorba Izgara levrek (roka garn.) zeytinyağlı barbunya pilaki Tahin helva	Tarhana çorba Mezgit buğulama (Elma dilim patates garn) Yeşil salata Kabak tatlısı	Domates çorba Terbiyeli köfte Zeytinyağlı mercimek Ayva	Mısır çorba Tavuk sote Zeytinyağlı pırasa Mandalina	Domates çorba Fırın mezgit Yeşil salata Tahin helva	Şafak çorba Tavuk sote Peynirli erişte Kırmızı lahanaya salatası	
<b>ÇARŞAMBA</b>	Tarhana çorba Tavuk but haşlama (Brüksel lahanaya havuç garn.) Domates soslu makarna Kayısı hoşaf	Mantar çorba Kıymalı kapuska Mercimekli bulgur pilavı Yoğurt	Brokoli çorba Buğu kebabi Domatesli bulgur pilavı Mor dünya salata	Şafak çorba Kıymalı bezelye Cevizli erişte Yoğurt	Brokoli çorba Etli kurufasulye Şehriyeli pırlınc pilavı Karışık salata	Kremalı sebze çorba Orman kebabi Peynirli kol böreği Elma komposto	Köylü çorba Etli nohut Meyhane pilavı Yoğurt	
<b>PERŞEMBE</b>	Yayla çorba Tepsi köfte (domates- biber garn.) Zeytinyağlı kurufasulye pıvazı Elma	Mercimek çorba Orman kebabi Peynirli puf böreği Karışık salata	Mercimek çorba Etli türlü Domates soslu makarna Kayısı hoşaf	Düğün çorba Sebzeli tavuk Peynirli puf böreği Mandalina	Mantar çorba Fırın köfte (elma dilim patates garn) Sebzeli erişte Kivi	Mercimek çorba Etli bezelye Sade bulgur pilavı Yoğurt	Mercimek çorba Izmir köfte Puf börek Kırmızılahaana salata	
<b>CUMA</b>	Ezogelin çorba Kıymalı karnabahar Peynirli fırın makarna Mandalina	Domates çorba Püreli rosto Nohutlu pırlınc pilavı Vişneli komposto	Mantar çorba Etli nohut Şehriyeli pırlınc pilavı Ayran	Ezogelin çorba Et sote Zeytinyağlı pırasa Supangle	Köylü çorba Şehriyeli güveç Domates soslu makarna Mevsim salata	Tarhana çorba Etli biber dolma (yoğurt garn) Kabaklı börek Ayran	Kremalı sebze çorba Etli türlü Bulgur pilavı Elma	
<b>CUMARTESİ</b>	Mantar çorba Kıymalı biber dolma (yoğurt garn.) Peynirli kol böreği Muz	Şafak çorba Fırın tavuk Cevizli erişte Mevsim salata	Domates çorba Sebzeli hindi Fırın makarna Portakal	Kafkas çorba Kıymalı biber dolma (yoğurt garn) Ispanaklı kol böreği Kokteyl komposto	Şafak çorba Karnabahar musakka Domatesli pırlınc pilavı Portakal	Kremalı kabak çorba Fırın levrek (roka garn.) Zeytinyağlı barbunya pilaki Sütlü irmik helvası	Mısır çorba Etli biber dolma Peynirli kol böreği Üzüm hoşaf	
<b>PAZAR</b>	Kremalı sebze çorba Çiftlik kebabi Meyhane pilavı Ayva komposto	Düğün çorba Karnabahar öğreten Bolonez soslu makarna Yoğurt	Kremalı havuç çorba Macar gulyaş Sade pırlınc pilavı Ayran	Tarhana çorba Izmir köfte Peynirli erişte Elma	Mercimek çorba Çiftlik kebabi Fırın makarna Yeşil salata	Mantar çorba Etli türlü Bulgur pilavı Armut	Domates çorba Kıymalı karnabahar Cevizli erişte Yoğurt	



## 8.4. MENÜLERİN GÜNLÜK ENERJİ VE BESİN ÖGESİ İÇERİKLERİ VE GEREKSİNİMLERİ KARŞILAMA YÜZDELERİ

Yaz ve kış ayları için ayrı ayrı verilen aylık menü örneklerinde yer alan yiyeceklerin içerikleri ve gramajları T.C. Sağlık Bakanlığı Kamu Hastaneleri Genel Müdürlüğü Teknik Şartnamesi'ne göre açılmış ve bu besinler BEBİS programına girilerek bir aylık menülerin günlük ortalama enerji ve besin öğeleri içerikleri hesaplanmıştır (Tablo 8.9). T.C. Sağlık Bakanlığı Kamu Hastaneleri Genel Müdürlüğü Teknik Şartnamesi'ne göre yer almayan yemeklerin içerikleri EK 6'ya göre hesaplanmıştır. Hesaplanan ortalama günlük alım değerleri TÜBER'deki gereksinim değerleri ile kıyaslanarak erkek ve kadın bireyler için en düşük ve en yüksek gereksinme düzeylerine göre karşılama yüzdeleri Tablo 8.10 ve Tablo 8.11'de verilmiştir.

**Tablo 8.9. Set seçimsiz kış ve yaz mevsimi menülerinin ortalama günlük enerji ve besin ögesi değerleri**

	Kış menüsü	Yaz menüsü
Enerji (kkal)	1730.3	2092.9
Protein (g)	73.4	82.2
Protein (% kkal)	17.6	16.1
Yağ (g)	72.6	94.1
Yağ (% kkal)	36.3	40.0
Karbonhidrat (g)	192.8	224.5
Karbonhidrat (% kkal)	46.3	43.7
Lif (g)	21.5	25.4
A Vitamini (µg)	1198.0	1209.5
E Vitamini (eşd.) (mg)	27.0	38.0
Tiamin (mg)	0.9	1.21
Riboflavin (mg)	1.0	1.25
Niasin eşd. (mg)	14.9	17.8
Niasin (mg/1000 kkal)	8.61	8.5
B6 Vitamini (mg)	1.4	1.5
Toplam folik asit (µg)	288.2	345.4
B12 Vitamini (µg)	7.1	6.8
C Vitamini (mg)	151.7	182.9
Potasyum (g)	2.8	3.2
Kalsiyum (mg)	521.2	565.3
Magnezyum (mg)	286.0	284.9
Fosfor (mg)	1067.0	1132.3
Demir (mg)	11.8	13.0
Çinko (mg)	12.5	12.2
Bakır (mg)	1.3	1.5
Doymuş yağ asiti (g)	18.5	22.5
Tekli doymamış yağ asiti (g)	23.8	28.0
Linoleik asit(g)	20	30.4
Linoleik asit (% kkal)	10.4	13.0
Alfa linolenik asit (g)	0.9	1.1
Alfa linolenik asit (% kkal)	0.001	0.001
Çoklu doymamış yağ asiti (g)	22.3	32.0
Kolesterol (mg)	187.8	227.1

**Tablo 8.10. Kış menüsünün yaş ve cinsiyete göre günlük enerji ve besin öğeleri gereksinmelerini karşılama yüzdeleri**

	19-50 yaş		51-64 yaş		65-70 yaş		70 üzeri	
	KADIN	ERKEK	KADIN	ERKEK	KADIN	ERKEK	KADIN	ERKEK
Enerji (kkal)	96.1	72.1	96.1	78.6	96.1	78.6	108.1	78.6
Protein (g)	132.9	116.3	115.9	112.7	121.9	120.7	126.5	117.8
Protein (% kkal)	125.7-88	176-88	125.7-88	176-88	125.7-88	176-88	125.7-88	176-88
Yağ (% kkal)	181.5-103.7	181.5-103.7	181.5-103.7	181.5-103.7	181.5-103.7	181.5-103.7	181.5-103.7	181.5-103.7
Karbonhidrat (g)	148.3	148.3	148.3	148.3	148.3	148.3	148.3	148.3
Karbonhidrat (% kkal)	102.8-77.1	102.8-77.1	102.8-77.1	102.8-77.1	102.8-77.1	102.8-77.1	102.8-77.1	102.8-77.1
Lif (g)	86	86	86	86	86	86	86	86
A Vitamini (µg)	184.3	159.7	184.3	159.7	184.3	159.7	184.3	159.7
E Vitamini (eşd.) (mg)	245.5	207.6	245.5	207.6	245.5	207.6	245.5	207.6
Tiamin (mg)	81.8	75	81.8	75	81.8	75	81.8	75
Riboflavin (mg)	90.9	76.9	90.9	76.9	90.9	76.9	90.9	76.9
Niasin mg/1000 kkal	128.5	128.5	128.5	128.5	128.5	128.5	128.5	128.5
B6 Vitamini (mg)	107.6	107.6	93.3	82.3	93.3	82.3	93.3	82.3
Toplam folik asit (µg)	87.3	87.3	87.3	87.3	87.3	87.3	87.3	87.3
B12 Vitamini (µg)	177.5	177.5	177.5	177.5	177.5	177.5	177.5	177.5
C Vitamini (mg)	159.6	137.9	159.6	137.9	159.6	137.9	159.6	137.9
Potasyum (g)	59.5	59.5	59.5	59.5	59.5	59.5	59.5	59.5
Kalsiyum (mg)	52.1	52.1	54.8	54.8	54.8	54.8	54.8	54.8
Magnezyum (mg)	95.3	81.7	95.3	81.7	95.3	81.7	95.3	81.7
Fosfor (mg)	194	194	194	194	194	194	194	194
Demir (mg)	107.2-73.7	107.2	107.2-73.7	107.2	107.2-73.7	107.2	107.2-73.7	107.2
Çinko (mg)	166.6-98.4	132.9-76.6	166.6-98.4	132.9-76.6	166.6-98.4	132.9-76.6	166.6-98.4	132.9-76.6
Bakır (mg)	100	81.2	100	81.2	100	81.2	100	81.2
Linoleik asit (% kkal)	260	260	260	260	260	260	260	260
Alfa linolenik asit (% kkal)	-	-	-	-	-	-	-	-

**Tablo 8.11. Yaz menüsünün yaş ve cinsiyete göre günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini karşılama yüzdeleri**

	19-50 yaş		51-64 yaş		65-70 yaş		70 üzeri	
	KADIN	ERKEK	KADIN	ERKEK	KADIN	ERKEK	KADIN	ERKEK
Enerji (kcal)	116.3	87.2	116.3	95.1	116.3	104.6	130.8	104.6
Protein (g)	148.9	130.2	129.8	126.2	136.5	135.1	141.7	131.9
Protein (% kkal)	115-80.5	161-80.5	115-80.5	161-80.5	115-80.5	134.1-80.5	115-80.5	134.1-80.5
Yağ (% kkal)	200-114.2	200-114.2	200-114.2	200-114.2	200-114.2	200-114.2	200-114.2	200-114.2
Karbonhidrat (g)	172.7	172.7	172.7	172.7	172.7	172.7	172.7	172.7
Karbonhidrat (% kkal)	97.1-72.8	97.1-72.8	97.1-72.8	97.1-72.8	97.1-72.8	97.1-72.8	97.1-72.8	97.1-72.8
Lif (g)	101.6	101.6	101.6	101.6	101.6	101.6	101.6	101.6
A Vitamini (µg)	186.1	161.2	186.1	161.2	186.1	161.2	161.2	161.2
E Vitamini (eşd.) (mg)	345.4	292.3	345.4	292.3	345.4	292.3	292.3	292.3
Tiamin (mg)	110	100	110	100	110	100	100	100
Riboflavin (mg)	113.6	96.1	113.6	96.1	113.6	96.1	96.1	96.1
Niasin mg/1000 kkal	126.8	126.8	126.8	126.8	126.8	126.8	126.8	126.8
B6 Vitamini (mg)	115.3	115.3	100	115.3	100	115.3	115.3	115.3
Toplam folik asit (µg)	104.6	104.6	104.6	104.6	104.6	104.6	104.6	104.6
B12 Vitamini (µg)	170	170	170	170	170	170	170	170
C Vitamini (mg)	170	166.2	170	166.2	170	166.2	166.2	166.2
Potasyum (g)	68	68	68	68	68	68	68	68
Kalsiyum (mg)	59.5	56.5	59.5	56.5	59.5	56.5	56.5	56.5
Magnezyum (mg)	94.9	81.4	94.9	81.4	94.9	81.4	81.4	81.4
Fosfor (mg)	205.8	205.8	205.8	205.8	205.8	205.8	205.8	205.8
Demir (mg)	118.1-81.2	118.1	118.1-81.2	118.1	118.1-81.2	118.1	118.1	118.1
Çinko (mg)	162.6-96	129.7-74.8	162.6-96	129.7-74.8	162.6-96	129.7-74.8	129.7-74.8	129.7-74.8
Bakır (mg)	115.4	93.7	115.4	93.7	115.4	93.7	93.7	93.7
Linoleik asit (% kkal)	325	325	325	325	325	325	325	325
Alfa linolenik asit (% kkal)	-	-	-	-	-	-	-	-

**Önemli Notlar-**

- **Menüden gelen günlük şeker miktarı:** Hem yaz hem de kış menüsünde yer alan tüm tatlı türleri, reçel, bal, fındık ezmesi, tahin pekmez ve toz şekerden gelen toplam şeker miktarı aylık sıklıklarına ve şeker içeriklerine göre hesaplandığında menülerin günlük toplam şeker miktarı 43-62 gram/gün (ortalama 52,5 gram) olarak hesaplanmıştır. Bu miktarda basit şekerden gelen enerji miktarı 172 kalori-248 kalori olup hedef kitlenin enerji gereksinimi değerlendirildiğinde günlük ortalama enerjinin %10'unun altında kaldığı görülmektedir.
- Tuz her bir yemek için 1 gram olarak hesaplanmıştır.
- Salatalara her bir kap için 3 gram zeytinyağı eklenmiştir.

## 8.5. HASTALAR İÇİN ÖZEL DURUMLARA İLİŞKİN MODİFİKASYONLAR

Hastanede yatan hastaların menü planlamasında dikkat edilmesi gereken diğer bir önemli nokta da kronik hasta gruplarına özgü menülerin oluşturulmasıdır. Hastanın aldığı tanı ve/veya klinik bulguları tüketeceği besinin türünde, miktarında, kıvamında ve pişirme tekniğinde değişiklik yapılmasını gerektirebilir. Bu hastalarda hastanın klinik tanı ve bulgularına yönelik diyet ilkelerine uygun menülerin oluşturulması hastanın klinik seyrini etkileyecek önemli bir faktördür. EK 13’de uygulanabilecek diyet alternatifleri, bu diyetlerin hangi hastalık tanısında kullanılabileceği yer almakla birlikte, her bir diyet modeli için kahvaltı, öğle, akşam ve ara öğünlerde kullanılabilecek besin/yemek türleri sıralanmıştır. Aynı zamanda bu diyet modellerinde dikkat edilmesi gereken önemli noktalar “öneriler” şeklinde verilmiştir. Bu noktada ayrıca tüm hastanelerde sıklıkla karşılaşılabilen test diyetleri için menülerde EK 14’de yer almaktadır. Test diyetleri hekim ve diyetisyen kontrolü ile uygulanmakta ve gerekli durumlarda diyet menülerinde değişikliğe gidilebilmektedir.

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Menu and Nutritional Standards for Public Hospitals in South Australia. In: Party SHHNMSW, editor. 2014.

Nutrition Standards for Adult Inpatients in NSW Hospitals. In: Innovation AFC, editor. New South Wales: Zenith Centre; November 2011.

Akbulut G, Yılmaz B. Hastane Malnütrisyonunun Önlenmesinde Yemek Hizmetlerinin Rolü. *Türkiye Klinikleri Journal of Nutrition and Dietetics-Special Topics*. 2016;2(3):33-9.

Bannerman E, Scott L, Davidson H. Food in Hospitals: National Catering and Nutrient Specification for Food and Fluid Provision in Hospitals in Scotland'. Edinburgh: The Scottish Government. 2016.

Gündüz E, Eskin F, Gündüz M, Bentli R, Zengin Y, Dursun R, et al. Malnutrition in Community-Dwelling Elderly in Turkey: A Multicenter, Cross-Sectional Study. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*. 2015;21:2750-6.

Korfali G, Gundogdu H, Aydintug S, Bahar M, Besler T, Moral AR, et al. Nutritional Risk of Hospitalized Patients in Turkey. *Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland)*. 2009;28(5):533-7.

Baysal, A. Standart Hastane Diyetleri. In: Baysal A ve ark. A. (Eds). *Diyet El Kitabı*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi; 2008. 35-8.

Beslenme Bilgi Sistemleri. Ebispro for Windows, Stuttgart, Germany; Turkish version BEBİS; Data Bases: Bundeslebensmittelschlüssel, 11.3 and other sources, 2004

T.C. Sağlık Bakanlığı Kamu Hastaneleri Genel Müdürlüğü Yemek Hizmeti Alımı İşi İhalesi Teknik Şartnamesi, 2017.



# BÖLÜM 9



## CEZAEVLERİNDE MENÜ PLANLAMA

### YAZARLAR

Prof. Dr. Muhittin TAYFUR, Başkent Üniversitesi

Dr. Öğr.Üyesi Biriz ÇAKIR, Kırıkkale Üniversitesi

Dr. Öğr.Üyesi Mehmet AKMAN, İstanbul Okan Üniversitesi

Arş.Gör. Hatice BAYGUT, Gazi Üniversitesi

Arş.Gör. Azad İLHAN, Hacettepe Üniversitesi

Arş.Gör. Kübra UÇAR, Hacettepe Üniversitesi

Dyt. Elif Feyza YAY, Adalet Bakanlığı

Dyt. Melek ATABEY, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü





## 9.1. GİRİŞ

Ceza İnfaz Kurumu, Adalet Bakanlığı'na bağlı, hükümlü ve tutukluların bulunduğu kapalı, yüksek güvenlikli kapalı, kadın kapalı, çocuk kapalı, gençlik kapalı, açık ceza infaz kurumları ile gözlem ve sınıflandırma merkezleri ile çocuk eğitim evlerini kapsamaktadır. Ceza infaz kurumlarında toplu beslenme hizmetleri, 26.10.2005 tarihli ve 25978 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan "Hükümlü ve Tutuklular İle Ceza İnfaz Kurumları Personelinin İaşe Yönetmeliği"ne ve 28.03.2012 tarihli ve 28247 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan "Hükümlü ve Tutuklular İle Ceza İnfaz Kurumları Personelinin İaşe Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik"e göre yürütülmektedir. Bu yönetmeliklere göre, görevi başında bulunan personel, hükümlü ve tutuklu ile aynı şekilde iaşe edilmektedir. Personel için özel yemek veya tabldot çıkarılmamaktadır. Günlük olarak mahkeme veya hastaneye sevk olan hükümlü ve tutuklular ile sevkte görevli memurların, kurumda bulunmadığı öğünler için kumanya verilmektedir. Bu kurumlarda personel ile birlikte hükümlü ve tutukluların beslenme ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Sözkonusu yönetmeliklere göre çocuk hükümlü ve tutuklular ile kurumda annesiyle birlikte kalan çocuklara, süt emziren anneler ve hamilelere durumlarına uygun ve Bakanlıkça belirlenen tutarda yiyecek verilmektedir. Hasta hükümlü ve tutukluya, diyetisyen veya hekimlerin belirleyeceği besinler verilmektedir. İnanıcı gereği veya vegan, vejeteryan türü özel bir beslenme şekline sahip hükümlü ve tutukluların talepleri, iaşe miktarı ile sınırlı kalmak üzere karşılanmaktadır. Günlük iaşe miktarı, 2005 tarihinde yayınlanan yönetmelikte Sağlık Bakanlığı ile birlikte belirlenen günlük enerji/kalori ihtiyacı ve bütçe imkânları da değerlendirilerek saptanan tutar olarak belirtilmiştir.

Ceza infaz kurumu yönetimi, tüm kurumlarda tutuklu ve hükümlülere yeterli ve dengeli bir beslenme hizmeti sunmalı, tüm gereksinimler bu hizmetler doğrultusunda karşılanmalıdır. Tutuklu ve hükümlüler üzerinde yapılan çalışmalar, bu kişilerin ceza infaz kurumuna girmeden önceki yaşamlarında beslenme durumlarının ve alışkanlıklarının olumsuz olduğunu göstermektedir. Ceza infaz kurumlarında verilen beslenme hizmetleri bu durumun iyileşmesine katkı sağlamalıdır. Konunun önemli olmasında bir diğer faktör, beslenmenin fizyolojik gereksinimlerin karşılanmasının yanı sıra, sosyal ve psikolojik boyutunun da olmasıdır. Yemek yeme saatleri bireyin olumsuz düşüncelerini azaltmak ya da yok etmek için önemli saatlerdir. Ceza infaz kurumunda verilecek toplu beslenme hizmetinin kalitesi, yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayarak huzurlu bir ortamın oluşmasında etkin rol oynayabilmektedir. Uygun menülerin olmaması, porsiyon miktarlarının yetersizliği ve yemeklerde

çeşitliliğin sağlanamaması gibi nedenlerin, tutuklu ve hükümlüler arasında huzursuzluğa ve çatışmalara neden olabileceği belirtilmektedir.

## 9.2. ENERJİ VE BESİN ÖGELERİ GEREKSİNİMLERİ

Sağlıklı beslenme için yaşa, cinsiyete, fizyolojik özelliklere, fiziksel aktivite duruma ve genetik yapıya göre gereksinim duyulan enerji ve besin ögeleri gereksiniminin karşılanması gerekmektedir. Tutuklu ve hükümlülerin almaları gereken minimum enerji konusunda yasal bir düzenleme bulunmamaktadır. Bu konuda beslenme rehberlerinin izlenmesi önerilmektedir. Genel olarak tutuklu ve hükümlüler için enerji gereksinimi, yetişkin kadınlar için 1800 kkal/ gün, erkekler için 2250 kkal/gün olarak belirtilmiştir (Tablo 9.1). Ceza infaz kurumlarında standart menülerin kullanılması ve menüler hazırlanırken erkeklerin alması gereken günlük enerji gereksiniminin göz önünde bulundurulduğu belirtilmektedir. Bu durumun kadın tutuklu ve hükümlülerin günlük aldığı enerji miktarlarının önerilen alım düzeyinin üstünde olmasına yol açtığı bildirilmiştir. Bu olumsuzluğun önlenmesi için kadınların enerji gereksinimleri göz önüne alınarak servis aşamasında porsiyon ölçülerinde düzenlemeler yapılmalıdır. Enerjinin yanı sıra menülerin besin ögesi içerikleri yeterli olmalıdır. Ceza infaz kurumlarında yapılan bazı çalışmalar tutuklu ve hükümlülerde önemli sağlık sorunlarının başında C vitamini yetersizliğinden kaynaklanan Skorbüt, B grubu vitaminlerinden, özellikle B<sub>1</sub> vitamini (Tiamin) yetersizliğinden ileri gelen Beriberi, tüberküloz ve çeşitli enfeksiyon hastalıklarının geldiği ileri sürülmektedir. Yukarıda belirtilen önemli noktalar ile tutuklu ve hükümlülerin içerisinde bulunduğu psikolojik stres de göz önüne alınarak ceza infaz kurumlarında toplu beslenme hizmetleri enerji ve besin ögeleri gereksinimini karşılamalı, bu hizmetlerin psikolojik doyum sağlayıcı olmasına da önem verilmelidir. Vitamin ve mineral gereksinimleri de, antioksidan savunma sistemini güçlendirici nitelikte, sebze ve meyvelerden zengin olmalıdır. Özel durumu olanların (hastalar, vegan, vejeteryan, besin alerjileri, gebe ve emziren kadınlar vb.) bu durumları dikkate alınmalıdır. Ceza infaz kurumlarında da diğer toplu beslenme yapılan kuruluşlarda olduğu gibi beslenme hizmetlerinin yönetim ve organizasyonunda konunun uzmanı olan yönetici diyetisyenler görev almalıdır.

Enerji ve besin ögeleri gereksinimlerinin belirlenmesinde Türkiye Beslenme Rehberi'ne (TÜBER-2015) göre yapılan yaş grupları sınıflandırması temel alınmıştır. Türkiye Beslenme Rehberi'nde tüm yaş gruplarında fiziksel aktivite düzeyinin 1,4 alınarak enerji gereksiniminin saptanması önerilmektedir. Bu doğrultuda hazırlanmış olan yaş grupları, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyine göre enerji ve besin ögeleri gereksinimleri Tablo 9.1'de verilmiştir.

**Tablo 9.1. Yaş gruplarına göre tutuklu ve hükümlüler için günlük ortalama enerji ve besin ögesi gereksinimleri**

Enerji ve Besin Ögeleri	ÇOCUK 14-17		YETİŞKİN ≥18-64		YAŞLI ≥65		GEBE
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Kadın
Enerji (kcal)	2400	2000	2250	1800	1800	1700	2800
Karbonhidrat (g)	130	130	130	130	130	130	175
Karbonhidrat (%kcal)	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Yağ (%kcal)	25-30	25-30	25	25	20-35	20-35	20-35
Protein (g)	51	46	61	56	61	59	83
Protein (%kcal)	9-20	10-20	10-20	10-20	12-20	14-20	14-20
Linoleik asit (% kkal)	4	4	4	4	4	4	4
Alfa linolenik asit (% kkal)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Doymuş yağ asiti (% kkal)	Mümkün olduğunca az						
Posa (g)	21	21	25	25	25	25	25
Kalsiyum(mg)	1150	1150	983	1000	950	950	1000
Demir (mg)	11	13	11	11	11	16	16
Magnezyum (mg)	300	250	350	350	350	350	300
Fosfor (mg)	640	640	550	550	550	550	550
Sodyum (mg)	2300	2300	2300	2300	2300	2300	2300
Potasyum (g)	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	5.1
Çinko (mg)	10.7	11.6	12.8	12.9	12.8	12.9	11.7
Bakır (mg)	1.3	1.1	1.6	1.6	1.6	1.6	1.5
A vitamini (mcg)	600	637.5	750	750	750	750	700
E vitamini (mg)	13	11	13	13	13	13	11
K vitamini (mcg)	75	75	120	109	120	120	90
C vitamini (mg)	70	85	110	110	110	110	105
Tiamin (mg)	1.2	1	1.2	1.2	1.2	1.2	1.4
Riboflavin (mg)	1.3	1	1.3	1.3	1.3	1.3	1.4
B6 vitamini (mg)	1.3	1.2	1.4	1.3	1.7	1.7	1.9
B12 vitamini (mcg)	3.5	3.9	4	4	4	4	4.5
Folat (mcg)	270	315	330	300	330	330	600
Niasin (mg/1000 kkal)	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7	6.7
Su (mL)	2000						

### 9.2.1. Tutuklu ve Hükümlüler İçin Besin Grupları Alım Önerileri

Yeterli ve dengeli beslenme besin çeşitliliğine dayanmaktadır ve beslenme örüntüsünün beş besin grubundaki besin kaynaklarıyla oluşturulması temel ilkedir. Enerji gereksinimine göre sağlıklı beslenme örüntüleri Tablo 9.2’de verilmiştir. Bu beslenme örüntüleri, Tablo 9.1’de verilen enerji ve besin ögeleri gereksinimini sağlayacak şekilde beş besin grubundan karşılanması hedeflenen porsiyon miktarlarını göstermektedir.

**Tablo 9.2. Tutuklu ve hükümlüler için enerji düzeylerine göre besin gruplarından önerilen günlük veya haftalık porsiyon miktarları**

Besin grupları/Beslenme örüntülerinin enerji değerleri (kkal)	ÇOCUK 14-17		YETİŞKİN ≥18-64		YAŞLI ≥65		GEBE
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Kadın
Süt,yoğurt,peynir grubu (toplam porsiyon/gün <sup>1</sup> )	3	3	3	3	3	2 ½	3
Et, tavuk veya balık, yumurta (toplam porsiyon/gün)	1½	1½	1½	1½	1½	1½	2
Balık (toplam porsiyon/hafta)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)
Yumurta (toplam porsiyon/hafta)	(2½)	(2½)	(2½)	(2½)	(2½)	(2½)	(3)
Kurubaklagiller (toplam porsiyon/gün)	½	½	½	½	½	½	½
Yağlı tohumlular, sert kabuklu yemişler (toplam porsiyon/gün)	½ (1)	½ (1)	½ (1)	½ (1)	½ (1)	½ (1)	½ (1)
Ekmek ve tahıllar grubu (toplam porsiyon/gün)	6	4 ½	6	4	4	3 ½	7
Meyveler grubu (toplam porsiyon/gün <sup>2</sup> )	2½	2½	2½	2	2	2	3
Sebzeler grubu (toplam porsiyon/gün <sup>2</sup> )	3½	3	3½	2½	2½	2½	4
Yeşil yapraklı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	(4)	(3)	(4)	(2)	(2)	(2)	(4)
Diğer yeşil sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	(3-5)	(3-5)	(3-5)	(3-4)	(3-4)	(3-4)	(3-6)
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	(8)	(7)	(8)	(5)	(5)	(5)	(9)
Beyaz sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	(3-6)	(3-5)	(3-6)	(3-4)	(3-4)	(3-4)	(3-6)
Niştastalı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	(3½)	(3)	(3½)	(3)	(3)	(3)	(6)
Sıvı yağ (g/gün)	40	30	35	25	25	25	45
İsteğe bağlı tüketilebilecek besinlere ayrılan pay (Standart miktara göre (katları/gün)) <sup>3</sup>	3-5	2-3	3-4	1-2	1-2	1-2	5-6
	3	0-2	2-3	0-1	0-1	0-1	4-5

<sup>1</sup> Önerilen porsiyon sayıları kalsiyum için tavsiye edilen günlük yeterli alım miktarını bitkisel kaynaklar hariç tek başına, %70-100'ünü karşılayabilecek miktarlardır.

<sup>2</sup> Meyve ve sebzelerin mevsime göre ekonomik olan çeşitlerine öncelik verilmeli ve renge göre çeşitlendirme yapılmalıdır. Diğer yeşil sebzeler ve beyaz sebzelerde mevsime göre değişiklik sağlayabilmek için porsiyon aralığı (alt ve üst porsiyon sayısı) verilmiştir. Mevsime göre ulaşılabilir ve/veya ekonomik tercihler olarak diğer yeşil sebzeler yaz mevsiminde üst, kış mevsiminde alt porsiyon sayısından, beyaz sebzeler ise yaz mevsiminde alt, kış mevsiminde üst porsiyon sayısından tüketilebilirler. Diğer sebze gruplarını yaz ve kışın belirtilen porsiyon miktarlarında kendi içinde çeşitlendirmek mümkündür.

<sup>3</sup>Beslenme örüntülerinin yarım yağlı (üst satır) ve tam yağlı (alt satır) süt grubu alternatifleri ile hesaplanan toplam porsiyon miktarları elzem enerji ve isteğe bağlı enerji içerikleri ile isteğe göre tüketilen besinlerin payı gösterilmiştir.

### **Süt ve ürünleri grubu:**

Süt ve süttten üretilen besinlerdir. Bu gruptaki besinler kalsiyum, protein, B<sub>2</sub> ve B<sub>12</sub> vitaminleri başta olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Bu gruba giren yağsız ya da az yağlı süt, yoğurt ve peynirin yağ ve kolesterolü düşük, yağlı süt ve ürünlerinin doymuş yağ ve kolesterolü yüksektir.

### **Et, yumurta, baklagiller ve sert kabuklu yemişler grubu:**

Bu grubu oluşturan besinler; et, yumurta ve kurubaklagillerdir (kuru fasulye, mercimek, nohut vb.). Ceviz, fındık, fıstık vb. sert kabuklu yemişler de bu grupta yer alır. Sert kabuklu yemişler diğerlerine göre yüksek yağ içerdiğinden tüketim miktarlarına dikkat etmek gerekir. Bu gruptaki besinler başta protein olmak üzere, B vitaminleri, demir ve çinkodan zengindir.

**Etler:** Kırmızı ve beyaz etler olarak sınıflandırıldığında büyük ve küçük baş hayvan etleri kırmızı etler; tavuk, hindi vb.kümes hayvanları ile balıklar ve su ürünleri ise beyaz etler kapsamına girmektedir. Kırmızı etler kaliteli protein, demir ve çinko kaynağı olmakla birlikte, yüksek doymuş yağ ve kolesterol içerdiğinden, özellikle kalp-damar hastalıkları riskinin azaltılması amacıyla az yağlı veya yağsız olarak tüketilmelidir. Kırmızı etlere alternatif olarak beyaz etlerin tüketilmesi enerji ve yağ içeriğinin daha düşük olması nedeniyle daha sağlıklı ve ekonomik bir tercihtir.

**Yumurta:** Protein kalitesi en yüksek olan besindir. Bu nedenle örnek protein olarak belirlenmiştir. Yumurta en ekonomik ve en kaliteli protein kaynağıdır. Yumurta sarısında kolesterol miktarı yüksek olmakla birlikte; çok fazla doymuş yağ içeren yağlı etlerle birlikte tüketilmemesi durumunda, sağlık riski yoktur veya düşüktür. Yumurta sarısı lesitin ve doymamış yağ asitleri de içermesi nedeniyle, kan kolesterolünü yükseltici etkisi, yağlı et ve süt ürünlerine göre daha düşüktür. Yumurtanın sebzelerle ve tahıllarla beraber tüketilmesi, kan kolesterolüne olumsuz etkisini düşürmektedir. İçindeki lesitin beyin işlevlerinin düzenli olmasında ve karaciğerin korunmasında yardımcıdır. Demir emilimini artırmak için yumurta, C vitamininden zengin besinler (taze meyve ve sebzeler) ile beraber tüketilmelidir. Ayrıca demir emilimini engellediği için özellikle yumurtalı yemeklerle birlikte çay-kahve tüketiminden kaçınılmalıdır.

**Baklagiller:** Protein içerikleri yüksek olmasına rağmen et ve yumurta kadar kaliteli protein içermeyiz. Ancak tahıllarla birlikte tüketilmesi bu olumsuzluğu ortadan kaldırır ve böylece ete göre daha ekonomik protein sağlar. Baklagiller iyi bir karbonhidrat, bitkisel protein kaynağı olmalarının yanı sıra diyet posası,

oligosakkarit ve fitokimyasal kaynağıdır. Baklagillerde bulunan çözünür diyet posası kan kolesterol ve kan şekeri düzeyinin düzenlenmesinde yardımcı olurken, çözünmez diyet posası mide ve bağırsak hareketlerini düzenler.

#### **Sebze ve meyve grubu:**

Bu gruptaki besinler günümüz yaşamının getirdiği olumsuz etmenlere (hava, çevre ve besin kirliliği, stres vb.) karşı olumlu etkileri olduğundan önemli besinlerdir. Yararları şöyle sıralanabilir:

- Antioksidan vitaminler olan, karotenoidler (A vitamininin ön maddesi), C ve E vitaminleri yönünden zengindirler. Böylece hem vücudun hastalıklara karşı direncini artırır, hem de sağlığı olumsuz etkileyen serbest radikallerin etkisini azaltır ya da yok ederler.
- İçerdikleri posa nedeniyle bağırsak sağlığı için yararlıdırlar.
- Su içerikleri yüksektir, bu nedenle vücudun sıvı gereksinimini sağlamada katkıları vardır. Mevsiminde tüketildiklerinde ekonomik, lezzetli ve besleyicidirler. Beslenmedeki tüm bu olumlu etkileri nedeniyle sebze ve meyveler kanser, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, kabızlık, diyabet, şişmanlık ve daha birçok sağlık sorunlarının oluşumunu önlemede ve tedavisinde etkin rol oynamaktadır.

Sebze ve meyvelerin tüketiminde dikkat edilmesi gereken 3 önemli nokta vardır:

1. Pestisit/tarım ilaçları riski nedeniyle akan temiz bol su ile yıkanmadan tüketilmemeleri gerekir.
2. Kimyasal riskler taşıması ve pahalı olması nedeniyle sera ürünlerine beslenmede fazla yer verilmemelidir. Tüm besinler mevsiminde, bol ve ucuz olduğu dönemlerde tüketilmelidir.
3. Yararlı besin ögesi ve bileşenlerinin kaybını önlemek amacıyla beslenme ilkelerine göre hazırlanıp pişirilmelidirler.

#### **Ekmek ve tahıllar grubu:**

Un ve undan yapılan tüm besinler, pirinç, bulgur, mısır bu gruptadır. Bu besinler başlıca enerji kaynağımız olan karbonhidratlar yönünden zengindir. Ayrıca kepekli olanlarda ve bulgurda daha çok B, E vitamini ve posa bulunur.

#### **Sıvı Alımı**

Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir. Yaşam için elzem öge olarak tanımlanan su, temiz kaynaklardan sağlanmalıdır. Başta

su olmak üzere içecekler ve yiyeceklerde bulunan görünür/görünmez su, “sıvı” olarak tanımlanır ve bireyin günlük gereksinimi, içtiği su (1500-2000 mL/gün), yiyecek ve içeceklerle (1000 mL/gün) ve metabolizma sonucu oluşan su (260 mL/gün) ile karşılar.

### **9.2.2. Tutuklu ve Hükümlülerin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler**

Beslenme alışkanlıklarını etkileyen çok çeşitli faktörler bulunmaktadır. Göçebelik ve tarımsal yapı, coğrafi konum, din, sosyo-ekonomik durum, biyolojik, psikolojik ve politik durum, teknoloji, medya, küreselleşme ve yemek çeşitleri bakımından başka kültürlerle etkileşme temel faktörler arasındadır. Ancak ceza infaz kurumlarındaki hükümlü ve tutuklular kısıtlı imkanlara sahip olduklarından mevcut beslenme alışkanlıklarını sürdürmekte zorlukla karşılaşabilmektedirler. Örneğin sevdikleri besinlere ulaşmada güçlük, sevmedikleri besinleri tüketme zorunda kalma vb. Öte yandan bu zorluklar olumlu veya olumsuz yeni alışkanlıklar kazanmaları üzerinde etkili olmaktadır. Koşušta beraber kaldıkları diğler hükümlü ve tutukluların sevdiği besinleri tüketme, sevmediklerini tüketmeme vb.

Tutuklu ve hükümlüler üzerinde yapılan çalışmalar, bu kişilerin ceza infaz kurumuna girmeden önceki yaşamlarında beslenme durumlarının ve alışkanlıklarının olumsuz olduğunu göstermektedir. Bu nedenle ceza infaz kurumlarındaki tutuklu ve hükümlülerin beslenme durumlarının düzeltilmesi ve olumlu beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında verilen toplu beslenme hizmeti önemli rol oynamaktadır.

### **9.2.3. Tutuklu ve Hükümlüler İçin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Önerileri**

Ceza İnfaz Kurumlarındaki hükümlü ve tutuklular için sağlıklı beslenme alışkanlıkları önerileri aşağıdaki şekilde özetlenmiştir:

**1-Besin çeşitliliğine önem verilmelidir.** Çeşitlilik optimal beslenme ve sağlığın temelidir. Besinlerin her birinde ayrı özellikte ve vücut çalışmasında ayrı işlevi olan değişik türde besin öğeleri vardır. Optimal beslenmek için bu besin öğelerini belirli oranlarda almak gerekir.

**2-Yağ, doymuş yağ, kolesterol tüketimi azaltılmalıdır.** Aşırı yağ tüketimi; şişmanlık, koroner kalp hastalıkları (KKH), kanser (meme, prostat, testis, rahim, yumurtalık, kolon-rektum) oluşum riskini artırır. Yağların, tüketim miktarı kadar türü de önemlidir. Özellikle diyet örüntüsündeki doymuş yağ asitleri kan



kolesterolünü diyet kolesterolünden daha çok etkiler. Yağ türü olarak zeytin yağı ve diğer bitkisel yağlar tercih edilmelidir.

**3-Tam tahıl ürünleri, baklagiller, sebze-meyve tüketimi artırılmalıdır.** Tam tahıl ürünleri, baklagiller, sebze ve meyveden zengin diyet; vitamin, mineral, posa ve diğer besin ögesi olan ve olmayan öğeleri içerir. Baklagiller protein yönünden de zengindir. Bu besinlerin önerilen düzeylerde tüketimi koroner kalp hastalığı ve bazı kanserler gibi sağlık sorunları riskini azaltır. Diyetle alınan antioksidan vitaminler ve antioksidan özellikler gösteren fenolik bileşiklerin en iyi kaynakları sebze ve meyvelerdir. Farklı sebze ve meyveler, farklı besin bileşenlerinden zengin oldukları için, sebze ve meyve tüketiminde çeşitlilik sağlanması önemlidir. Optimal beslenme için günde 3-5 porsiyon sebze, 2-4 porsiyon meyve tüketmek gerekir. Alınan sebze ve meyvenin en az 2 porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler, portakal, limon gibi turuncgiller olmalıdır.

**4-Basit şeker alımı azaltılmalıdır.** Bunun için reçel, marmelat, bal gibi tatlıların tüketimini sınırlandırmak, kek tatlı ve hamur işlerini azaltmak, şeker eklenmiş içecekler, şekerli konserve, meyve suları, şekerli bisküviler yerine taze meyve suları, meyve ve sebze tüketmek, çay ve kahveye şeker koymamak ya da konulan şekeri azaltmak gerekir.

**5-Günlük tuz (<5g/gün) ve sodyum (<2 g/gün) tüketiminde aşırıya kaçılmamalıdır.** Yüksek tuz tüketimi hipertansiyon, osteoporoz ve mide kanser oluşum riskini artırabilir. Tuz kullanırken iyotlu tuz kullanılmalıdır. İyotlu tuz kullanımı; iyot yetersizliği hastalıklarının önlenmesinde en etkili yoldur. İyotlu tuz; koyu renkli ve kapaklı kavanozlarda, nemli olmayan bir ortamda, ışık ve güneş temasından uzakta saklanmalıdır.

**6-Sıvı tüketimi artırılmalıdır.** Temiz, güvenilir su içilmelidir. Temizliğinden şüphe edilen sular, kaynatıp soğutulduktan sonra içilmelidir. Günlük su ihtiyacı vücudun kullandığı enerji miktarına bağlı olarak değişir. Yetişkinlerde enerji harcamasının her kalorisi başına 1-1.5 mL gereklidir. Her 1000 kalori için 1-1.5 litre veya günlük 2000 kalorilik diyetle, yaklaşık 8 bardak su alınmalıdır.

### 9.3. TUTUKLU VE HÜKÜMLÜLER İÇİN MENÜ PLANLAMADA TEMEL İLKELER

Menü kısaca toplu beslenme sistemlerinde servis edilen yemeklerin listesi olarak tanımlanabilir. Menüler toplu beslenme hizmetlerinin temelini oluşturur. Sistemin başarısı menüler ve bu menülerde yer alan yemeklerle yakından ilgilidir. İyi planlanmış menüler;

- Personel, hükümlü ve tutukluların gereksinimlerini karşılar ve onları hoşnut eder.
- Yiyecek-içecek işlerinde çalışan personel arasında dengeli bir görev dağılımı sağlar.
- Hükümlü ve tutukluları motive eder.
- Satın almayı kolaylaştırır.
- Maliyet kontrolünü sağlar.

Menü planlama; ceza infaz kurumu ile hükümlü ve tutuklulara ilişkin bir çok faktörün göz önünde bulundurularak yapılması gereken önemli ve ayrı bir uzmanlık işidir.

#### **Ceza infaz kurumunun koşullarına bağlı faktörler:**

Menü planlamada yönetime ilişkin olarak göz önünde bulundurulması gereken faktörler şunlardır:

- Kuruluşun yiyecek-içeceğe ayırdığı bütçe
- Yiyecek - içeceklerle ilgili pazar/piyasa koşulları (iklim, mevsim, coğrafik özellikler vb.)
- Mutfak ve yemekhanenin fiziksel koşulları ve araç-gereç olanakları
- Servis yöntemi ve yönetimi
- Yiyecek-içecek işlerinde çalışan personelin sayısı ve niteliği.

#### **Hükümlü ve tutukluya bağlı faktörler:**

Menü planlanırken hükümlü ve tutuklulara ilişkin bazı özellikleri de göz önünde bulundurulmalıdır:

- Hükümlü ve tutukluların enerji ve besin öğeleri gereksinimleri
- Beslenme alışkanlıkları
- Özel durumları (gebe ve emziren kadınlar, besin alerjileri, glutensiz, diyabetik vb.)
- Yemek tercihleridir.

#### **Kahvaltı menülerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar:**

- Kahvaltı menüsünde temel yiyecek olarak süt, peynir, yumurta yer alır. Ağır fiziksel aktivitesi olanların menüsünde haftada bir kez temel besin

olarak tahin helva da verilebilir. Yumurtanın kahvaltıda haftada en az iki kez verilmesi önerilir.

- Kahvaltıda ikinci yiyecek olarak reçel-yağ, bal-yağ, tahin-pekmez ve zeytin kullanılabilir. Reçel-yağ vb. yiyecekler kahvaltıda tek yiyecek olarak düşünülmelidir.
- Kahvaltıda içecek olarak süt, çay, ıhlamur, adaçayı vb. içecekler kullanılır.
- Kahvaltı menülerinde çeşitliliği sağlamak için peynir (beyaz, kaşar), zeytin (yeşil, siyah) reçeller (vişne, gül, kayısı, çilek vb.) değişik türlerde verilmelidir.
- Kahvaltılarda mevsime uygun olarak portakal, mandalina, elma, şeftali vb. meyvelerle; taze biber, domates, salatalık gibi sebzeler de yer almalıdır. Yumurta bulunan menülerde, yumurtadaki demirin vücutta emilimini olumlu yönde etkilediğinden, mevsimlik sebze ve meyvelerin yer alması oldukça yararlıdır.

NOT: Ekmek vb. tahıl ürünleri de enerji ihtiyaçları ve iaae cetvelleri göz önünde bulundurularak menüye eklenir.

**Öğle/akşam menülerinin planlanmasında dikkat edilmesi gereken noktalar:**

- Aynı öğündeki menü örüntüsünde yer alan yemekler arasında şekil, lezzet, tat, görünüm ve besin değeri yönünden çeşitlilik sağlanmalıdır. Örneğin hepsi sulu kıvamda ya da hepsi kırmızı renkli yemekler bir arada bulunmamalıdır.
- Yemek seçiminde menü örüntüsü açısından yemekler; birbirini izleyen günler itibariyle de çeşitlilik göstermeli; sık tekrarlardan kaçınılmalıdır.
- Haftanın aynı günlerine; aynı ya da benzer örüntüdeki menülerin gelmemesine dikkat edilmelidir.
- I. kap yemeklerin seçiminde bütçe ve kuruluşun olanakları dahilinde büyük parça et yemekleri, küçük parça et yemekleri, köfteler ve etli sebze yemekleri vb. yemekler birbirini izleyen günlerde dengeli bir şekilde dağıtılmalıdır. Örneğin menüde bir gün maliyeti yüksek bir yemek yer alıyorsa ertesi gün bunu dengeleyecek şekilde orta ya da düşük maliyetli bir yemek bulunmalıdır. Menülerde maliyet kontrolü günlük değil, haftalık, aylık ya da bir menü dönüşüm süresinin ortalamasına ait olacak şekilde yapılmalıdır.

- I. kap yemeklerden etli sebze yemeklerinin yanına II. kap olarak zeytinyağlı sebze yemekleri, III. kap olarak da salatalar verilmemelidir.
- Etlı dolma ve sarmaların yanına II. kap olarak pilav verilmemelidir.
- Enerji gereksinimi yüksek olan gruplarda II. kap olarak daha çok pilav, makarna; III. kap yemek/besin olarak da enerji ve besin değeri yüksek sütlü tatlılar tercih edilmelidir. Haftada en az iki kez tatlı verilmesi önerilebilir.
- Zeytinyağlı yemeklerin yanına III. kap olarak salata verilmemelidir.
- orbaların yanına komposto-hoşaf verilmemelidir.
- Fiziksel ve psikolojik stres altında olanların menülerinde antioksidanlardan zengin yemeklerin yer almasına dikkat edilmelidir.
- Menlerle birlikte verilecek ekmeğ miktarları enerji ihtiyaçları ve iaşe cetvelleri gz önünde bulunudurularak menüye eklenmelidir.
- Menüler planlandıktan sonra oluşturulacak bir menü denetim formu yardımıyla gözden geçirilip, kontrol edildikten ve gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra uygulanır. Uygun görülen aralıklarla tutuklu ve hükümlülere uygulanacak anketlerle, oluşan artıkların saptanarak menülerin tüketimleri hakkında değerlendirmeler yapılabilir. Bu yöntemlerle uygunluğu saptanan menüler uygulanmaya devam edilir. Artık miktarı fazla olan ve tüketilmediği saptanan menü örüntüleri ise gerekli düzeltmeler yapılmak üzere tekrar gözden geçirilir. Ayrıca tutuklu ve hükümlülere de olanaklar dahilinde konu ile ilgili gerekli eğitim verilerek onların doğru besin seçimi ve sağlıklı beslenme konularında bilinçlendirilmesi sağlanabilir. Zira yeterli ve dengeli, sağlıklı beslenme eğitimi ve bilincinden yoksun tüketicilerin beklentileri, yemek/yiyecek tercihleri beslenme ilkelerine uygun olmayabilir.

### **9.3.1. Menülerde Arttırılması Ve Azaltılması nerilen Besinler/Besin Grupları**

Ülkemizde obezite, Tip 2 Diyabet, kalp-damar hastalıkları vb. kronik hastalıklar sık görülmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi; sağlıklı beslenme ile aktif bir yaşam için arttırılmış fiziksel aktivite düzeyine dayalıdır. Ancak ceza infaz kurumlarında bulunan hükümlü ve tutuklular karmaşık ve özel bir gruptur. Toplumdaki diğer bireylere göre hükümlü ve tutukluların fiziksel, mental, sosyal durumu daha olumsuz olabilir. Beslenme durumları yönünden de yetersizliklerle karşılaşma riskleri daha yüksektir.

Obezite ve kronik hastalıkların yanı sıra hükümlü ve tutukluları tehdit eden önemli bir beslenme problemi ise vitamin-mineral yetersizlikleridir. Ceza infaz kurumlarında yapılan bazı çalışmalarda tutuklu ve hükümlülerde önemli sağlık sorunlarının C vitamini yetersizliğinden kaynaklanan Skorbüt, B grubu vitaminlerinden özellikle B<sub>1</sub> vitamini (Tiamin) eksikliğinden ileri gelen Beriberi, tüberküloz başta olmak üzere çeşitli enfeksiyon hastalıkları olduğu belirtilmiştir.

Tüm bu hastalıklardan korunmak ve sağlık durumunu iyileştirmek, Cezaevi İnfaz Kurumları İaşe Yönetmeliği'nde belirtilen koşulları aşmamak ve menü hazırlama temel ilkelerine uymak koşuluyla; hükümlü ve tutuklular ile kurum personelinin yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için menüde artırılması ve azaltılması gereken besinler/besin grupları aşağıda belirtilmiştir:

**Menülerde azaltılması önerilen besinler/besin grupları:**

- 1- Kolesterolde zengin sakatatlar; salam, sucuk vb. et ürünleri, kuyruk yağı, iç yağı, tam yağlı krema, krema ile yapılan pasta, börek vb. pastacılık ürünleri menüde yer almamalıdır.
- 2- Menülerde kullanılan yağ türü ile birlikte yağ miktarına da dikkat edilmeli, yemekler mümkün olduğunca az yağlı pişirilmeli, %70'den fazla doymuş yağ asidi içeren margarinler kullanılmamalı ve trans yağ içeren ürünler satın alınmamalıdır.
- 3- Yemeklerde yağ azaltmak için et, tavuk vb. besinlerdeki görünür yağların sıyrılarak uzaklaştırılmalıdır. Etili yemeklere ayrıca yağ ilave edilmemelidir.
- 4- Pişirme yöntemi olarak; kendi yağında pişirme, haşlama, ızgara, mümkün olduğunca kısa süreli düşük sıcaklıkta fırında pişirme ile buharda pişirme yöntemi tercih edilmelidir. Kızartma işlemi pek tercih edilmemelidir.
- 5- Tuz tüketiminin azaltılması için yemek hazırlama, pişirme ve tüketim sırasında ilave edilen tuz miktarı azaltılmalıdır. Hatta besinlerin bileşiminde sodyum bulunması nedeniyle hazırlama ve pişirme sırasında mümkünse tuz eklenmemelidir.
- 6- Az tuzlu ekmek, peynir, salça, zeytin, kırmızı pul biber, işlenmiş et ürünleri (kavurma vb.) gibi besinler menüde yer almalı, tuz içeriği yüksek olan turşu, salamura, hazır soslarla yapılan tarifelere menüde sık yer verilmemelidir.
- 7- Dışarıdan yüksek miktarda şeker eklenmiş besinlerin (kek, pasta, kurabiye, bisküvi, çikolata, vb.) ve içeceklerin (gazlı/gazsız içecekler, hazır meyve suları vb.) fazla tüketimi sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği için menülerde sınırlandırılmalıdır.

### **Menülerde arttırılması önerilen besinler/besin grupları:**

Menülerde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi açısından TÜBER 2015’de aşağıda özellikleri belirtilen “Sağlıklı Yemek Tabağı” temel alınmalıdır. Sağlıklı yaşam biçimi yaklaşımının bireylerde ve toplumda farkındalığının arttırılması, kolay anlaşılır olması amacıyla “Besin Gruplarına göre Tabak Modeli” ile gösterilmiştir. Tabakta; 5 besin grubu yer almaktadır. Beslenme örüntü modeli olarak tabak sağlıklı beslenmede en temel yaklaşım olan besin çeşitliliğine dayalı olarak düzenlenmiştir. Besin grupları, besinlerin içerdikleri enerji ve besin öğelerine göre oluşturulmuştur. Tabakta saatin işleyiş yönünde sırasıyla; süt ve ürünleri (yoğurt, ayran, peynir vb.) grubu, et ve ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller (mercimek, kurufasulye, nohut vb.) ile sert kabuklu yemişler (ceviz, fındık, badem vb.) grubu, taze sebzeler grubu, taze meyveler grubu, ekmek ve tahıllar (bulgur, pirinç, makarna vb.) grubu görülmektedir.

Besin gruplarında yer alan besinlerden sağlıklı seçim yapılabilmesi için besinlerin renk çeşitliliğine, yapısal özelliklerine, bireyin sağlık ve hastalık durumuna, yaşına ve cinsiyetine, fiziksel aktivite ve fizyolojik (gebelik ve emzirme durumu) durumunun özelliklerine dayalı, besinlerin posa, yağ, tuz ve eklenmiş şeker içerikleri dikkate alınarak seçimler yapılmalıdır. Hedef her öğünde tabakta yer alan her besin grubundan bir besinin seçilerek tüketilmesidir. Tabağın yanında yer aldığı üzere günlük beslenmede önerilen su tüketiminin sağlanması, günlük beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır.

## **9.4. TUTUKLU VE HÜKÜMLÜLER İÇİN ÖZEL DURUMLARDA MENÜLERİN MODİFİKASYONU**

### **Açlık Grevleri**

Açlık grevi; katılımcıların bir duruma dikkat çekmek veya protesto etmek, bir takım taleplerini dile getirmek amacıyla yapılan; su, tuz, şeker ve vitamin dışında beslenmeyi reddetmesi durumudur. Açlık grevlerinde uyulacak etik ilkeler Dünya Tabipler Birliğinin 1975 Tokyo ve 1991 Malta Bildirgelerinde belirtilmiştir. Malta Bildirgesi önsözünde çeşitli ortamlarda ortaya çıkmakla birlikte açlık grevlerinin, esasen insanların gözaltında tutulduğu ortamlarda (ceza infaz kurumları, tutuk evleri ve göçmen tutukluluk merkezleri gibi) taleplerini başka yollarla iletemeyen kişiler için bir protesto şekli olduğu belirtilmekte ve önemli bir süre beslenmeyi reddederek, bu yolla yetkilileri etkileyerek belirli

amaçlara ulaşmanın hedeflendiği belirtilmektedir. Beslenmeyi kısa vadeli veya sahte biçimde reddetmenin, nadiren etik sorunlara yol açtığı, gerçek ve uzun orucun, ölüm veya kalıcı hasara yol açacağı ve hekimlerin kendi değerleri ve görevleri arasında kararsız kalmalarına neden olabileceği vurgulanmıştır.

Bu gibi durumlarda hekim tarafından açlık grevcisinin, günlük sıvı, tuz, şeker ve vitamin alımı takibi yapılmalıdır. Her grevcinin metabolizması farklı olduğundan günlük sıvı miktarı için net bir miktar vermek güçtür. Ancak sıvı alımı için en önemli öneri “susadığı kadar sıvı alması” olacaktır. Bu günde en az 1 litre, en az 5 büyük su bardağı sağlıklı su/sıvı, 2 çay kaşığı tuz (2 gr), 5 yemek kaşığı şeker, 1 tatlı kaşığı karbonat ile 500 mg B<sub>1</sub> vitaminini karşılayacak şekilde olmalıdır. Günlük şeker alımı arttığında B<sub>1</sub> ihtiyacının da artacağı göz önünde bulundurulmalıdır. Açlık süresince günlük B vitamini (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> ve B<sub>12</sub> tercih edilir) alımı sağlanmalıdır.

### **Laktoz İntoleransı**

Bazı bireyler, alerji, süt şekeri olan laktoza karşı duyarlılık (laktoz intoleransı) nedeniyle veya yanlış inançlarından dolayı süt tüketmemektedir. Laktoz içeren besinler alındıktan sonraki 150 dakika içinde vücutta laktaz enzimi yokluğu ve yetersizliği olan kişilerin bağırsağında gaz oluşur ve bu kişilerde şişkinlik, karın ağrısı, kramplar, diyare ve zaman zaman da kusma gibi rahatsızlıklar görülür. Ayrıca bazı akut gastroenterit, giardiasis ya da ascariasis gibi paraziter hastalıklar, chron hastalığı, çölyak vb. bazı hastalıklar da bağırsak mukozasının normal yapısını bozarak, sekonder laktaz eksikliğine neden olabilir. Laktoz intoleransının beslenme tedavisinde genel olarak laktoz içeren besinler (başlıca süt olmak üzere sütlü tatlı ve dondurmalar) diyetten çıkarılır. Ancak laktozsuz diyet uzun süre uygulandığında kalsiyum eksikliği ortaya çıkabilir. Alerji veya duyarlılık durumunda hükümlü ve tutukluların kurumun hekimi ve varsa diyetisyeni ile görüşmesi sağlanmalıdır.

### **Vejetaryenler**

Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen bireyler bitkisel besinleri tüketirken et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt, peynir, yoğurt gibi hayvansal besinleri az miktarda tüketirler veya hiç tüketmezler. Vejetaryen diyet, besin türlerindeki sınırlamalara göre farklılık gösterir. Hiçbir hayvan besin tüketmeyen veganlar, bitkisel besinlerle birlikte hayvansal kaynaklardan kırmızı eti tüketmeyip sınırlı miktarda tavuk ve balık tüketen semi-vejetaryenler, hayvansal kaynaklı besinlerden sadece süt ve süt ürünlerini tüketen laktovejetaryenler vb.

Menülerde vejetaryen tutuklu ve hükümlülerin tüm besin öğelerini uygun miktarda alabilecekleri besin çeşitliliği sağlanmalıdır. Türk mutfak kültüründe ezogelin çorba, mercimekli bulgur pilavı, ıspanaklı gözleme, zeytinyağlı biber dolma, sütlaç gibi pek çok yemek birden fazla besinin karıştırılması ile hazırlandığından vejetaryen beslenenlere uygun besin öğelerini sağlar. Et yerine geçen yumurta, kurubaklagiller, kabuklu meyveler ve yağlı tohumlardan uygun miktarlarda tüketilmeleri sağlanmalıdır. Vejetaryenler için menüde düzenleme yapılmalı, ana öğünlerde esas yemek olarak kurubaklagil veya yumurtalı bir yemeğin yer alması sağlanmalıdır. Özel durumu olan bebek, çocuk, ergen ve yaşlı vejetaryen hükümlü ve tutuklular ile hayvansal besinleri hiç tüketmeyenlerin (vegan) B<sub>12</sub> vitamini, kalsiyum ve demir almalarını sağlamak için hekim veya diyetisyeneden yardım alınmalıdır.

### **Çölyak Hastalığı**

Çölyak (Gluten Enteropatisi), genetik olarak yatkın bireylerde, buğday, arpa, çavdar, yulaf gibi tahıl ve tahıl ürünlerinde bulunan “gluten” proteinine karşı duyarlılık sonucu gelişir. Temel olarak ince bağırsak hastalığıdır. Ancak pek çok organ ve sistemleri de etkileyebilir.

Çölyak hastalığının tek tedavisi yaşam boyu glutensiz diyet uygulamasıdır. Glutensiz diyetle buğday, arpa, çavdar ve yulaf katkılı her türlü besin (un, bulgur, irmik, makarna, şehriye, kuskus, ekmek, kek, pasta, kurabiye, bisküvi, börek, çörek, gofret, simit, kraker, dondurma külahı, unlu tatlılar, gluten içeren hazır salça, ketçap, un ilave edilen çorbalar, soslar, tarhana, yarma gibi), galeta ununa veya una batırılarak kızartılmış tavuk, balık gibi et ürünleri, malt kullanılan içecekler, un içeren hazır çorbalar, köfte, pane harçları gibi hazır çeşniler tüketilmemelidir. Ayrıca sirke, çikolata, puding, sakız, ketçap, mayonez, dondurma gibi besinlerin bazılarında gluten bulunabilmektedir. Bu besinler yenilmeden önce mutlaka ürün hakkında bilgi edinilmelidir. Tuzlu, soslu kuruyemişler, glutenle yapıştırıldığı için tüketilmemelidir. Ancak bunların gluten ile işlem görmemiş çeşitleri ve gluten içermeyen kuruyemişler serbesttir.

Çölyak hastaları et, balık, süt ve süt ürünleri, yumurta, kurubaklagiller, pirinç, mısır, meyve ve sebzeleri tüketebilirler. Ancak bu besinlerin pişirme sırasında gluten içeren besinlerle karıştırılmamış veya temas etmemiş olması gerekir. Bu nedenle ceza infaz kurumlarında çölyak hastalığı olan hükümlü ve tutuklular için besin hazırlama, pişirme ve servis alanlarında, mutfak raflarında ve buzdolabında gluten bulaşma riski olmayan güvenli alanlar oluşturulmalı, glutensiz besinleri hazırlamak ve pişirmek için ayrı araç-gereçler kullanılmalı,



glutensiz besinlerin diğer besinlerden ayrı depolanması sağlanmalıdır. Glutensiz besinlerin içeriğinde yer alan sos, baharat, salça, mayonez, ketçap ve bulyon gibi katkı maddelerinin glutensiz olduğundan emin olunmalıdır.

### **Diyabet**

Diyabet insülin eksikliği, insülin direnci veya her ikisinin birlikteliği sonucu kanda glukoz seviyesinin yükselmesine bağlı olarak gelişen ve kronik ve akut komplikasyonlara neden olabilen sistemik bir hastalıktır. Ülkemizde görülme sıklığı giderek artan diyabetle mücadele için Sağlık Bakanlığı tarafından Türkiye Diyabet Programı (2015-2020) yürütülmektedir. Bu programın 3. hedefi olan “Diyabetli bireylerin diyabetin etkili yönetimi için gereken olanaklara erişiminin sağlanması” için “Toplu yaşanan ve çalışılan yerlerde (yurt, okul, iş yeri, cezaevi, kışla) diyabetli bireylerin fiziksel aktivite alanlarından yararlanmasının kolaylaştırılması, diyabetli hastalara uygun beslenme hizmeti verilmesinin sağlanması, kurum yetkililerine diyabetli bireylerin belirli aralıklarla kontrol edilmeleri gerektiğine dair bilgi verilmesi” aksiyonları belirlenmiştir. Bu kapsamda ceza infaz kurumlarında bulunan tüm diyabetli (Tip1, Tip2, Gestasyonel Diyabet vb). hükümlü ve tutuklulara uygun beslenme hizmeti sağlanmalıdır.

## **9.5. CEZAEVLERİNE YÖNELİK GÜZ VE BAHAR DÖNEMİ İÇİN AYLIK MENÜ ÖRNEKLERİ**

Cezaevlerine yönelik güz dönemi için aylık menü taslağı ve ilgili menü örneği Tablo 9.3 ve Tablo 9.4’de, bahar dönemi için aylık menü taslağı ve ilgili menü örneği ise Tablo 9.5 ve Tablo 9.6’da verilmiştir.

Cezaevleri için planlanan tüm menülerin sağladığı ortalama enerji ve besin öğeleri ile gereksinimleri karşılama oranları gösterilmiştir.

**Tablo 9.3. Cezaevlerine yönelik g z dönemi için aylık menü taslağı**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	SABAH	AKŞAM	ŐGLE	SABAH	AKŞAM	ŐGLE	SABAH	AKŞAM	ŐGLE	SABAH	AKŞAM	ŐGLE
<b>Pazartesi</b>	Süt Peynir Zeytin Mevsim Sebzeleri	Köfte Makarna Salata	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık	Süt Zeytin Mevsim Sebzeleri Poğaca	Küçük Parça Et Makarna Meyve	Köfte Börek Komposto	ay Peynir Zeytin Mevsim Sebzeleri	Tavuk Pilav Cacık	Köfte Börek Komposto	Bitki ayı Yumurta Zeytin Tereyağ- Reel	Bitki ayı Yumurta Zeytin Tereyağ- Reel	Etili Sebze B�rek Hoşaf
<b>Salı</b>	S�t Peynir Tereyağ-Bal Mevsim Sebzeleri	Etili Sebze B�rek Ayran	orba B�y�k Parça Et S�tl� Tatlı	Bitki ayı Yumurta Zeytin Tereyağ-Bal Poğaca	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık	orba Balık Hamur Tatlı	ay Yumurta Zeytin Tahin- Pekmez	Etili Sebze Makarna Turşu	orba Balık Hamur Tatlı	S�t Zeytin Mevsim Sebzeleri Poğaca	Süt Zeytin Mevsim Sebzeleri Poğaca	Etili Kurubaklagil Pilav Turşu
<b>arŐamba</b>	Bitki ayı Yumurta Zeytin Poğaca	Küçük Parça Et Pilav Yoğurt	Tavuk Zeytinyağlı Sebze Meyve	ay Peynir Tahin- Pekmez Mevsim Sebzeleri	Etili Sebze Makarna Yoğurt	Etili Kurubaklagil Pilav Salata	Süt Peynir Mevsim Simit	Tavuk Zeytinyağlı Sebze Meyve	Etili Kurubaklagil Pilav Salata	ay Peynir Fındık Ezmesi Simit	ay Peynir Fındık Ezmesi Simit	Etili Sebze Pilav Yoğurt
<b>Perşembe</b>	Süt Peynir Zeytin Tahin- Pekmez	orba Balık Helva Tatlısı	Etili Sebze Makarna Turşu	Süt Tereyağ- Reçel Mevsim Sebzeleri Poğaca	Köfte Zeytinyağlı Kurubaklagil Meyve	Etili Sebze Makarna Yoğurt	ay Peynir Tahin- Pekmez Mevsim Sebzeleri	orba Büyük Parça Et Piyaz	Etili Sebze Makarna Yoğurt	Süt Peynir Mevsim Sebzeleri Poğaca	Süt Peynir Mevsim Sebzeleri Poğaca	orba Tavuk Meyve
<b>Cuma</b>	Süt Yumurta Zeytin Mevsim Sebzeleri	Tavuk Makarna Salata	Küçük Parça Et Börek Hoşaf	ay Peynir Zeytin Simit	orba Etili Sebze Sütlü Tatlı	Etili Sebze Makarna Yoğurt	Süt Zeytin Tereyağ- Reçel Mevsim Sebzeleri Poğaca	orba köfte Salata	Küçük Parça Et Zeytinyağlı Dolma Meyve	Bitki ayı Yumurta Zeytin Tereyağ-Bal	Bitki ayı Yumurta Zeytin Tereyağ-Bal	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık
<b>Cumartesi</b>	ay Peynir Tereyağ- Reçel Simit	orba Köfte Hamur Tatlı	Etili Kurubaklagil Pilav Yoğurt	Bitki ayı Yumurta Zeytin Tahin- Pekmez	Tavuk Zeytinyağlı Sebze Meyve	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık	Bitki ayı Yumurta Zeytin Tahin- Pekmez	Etili Sebze Makarna Meyve	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık	ay Zeytin Mevsim Sebzeleri Börek	ay Zeytin Mevsim Sebzeleri Börek	Etili Dolma/ Sarma Zeytinyağlı Makarna Meyve
<b>Pazar</b>	Bitki ayı Yumurta Zeytin Tahin- Pekmez	Etili Sebze Pilav Meyve	orba Tavuk Salata	ay Zeytin Mevsim Sebzeleri Börek	Etili Kurubaklagil Makarna Turşu	orba Tavuk Salata	ay Zeytin Mevsim Sebzeleri Poğaca	Küçük Parça Et Pilav Turşu	orba Tavuk Meyve Tatlısı	Süt Peynir Tahin- Mevsim Sebzeleri	Süt Peynir Tahin- Mevsim Sebzeleri	Küçük Parça Et Börek Ayran

1 Ocak Aylı Menüsü Olarak Tasarlanmıştır  
2 Mevsiminde Olmayan Sebzeler Dondurulmuş ve/Veya Konserve Olarak Termin Edilmektedir

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

**Tablo .9.4. Cezaevlerine yönelik güz dönemi için aylık menü örneği**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM
<b>Pazartesi</b>	Süt Kaşar Peyniri Siyah Zeytin Mevsim Sebzeleri	Etili Kurufasulye Pirinç Pilavı Cacık	Izgara Köfte Soslu Makarna Karışık Salata	Süt Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Patatesli Poğaça	Tas Kebabı Spagetti Portakal	Kadimbudu Köfte Zeytinyağlı Bamya kazandibi	Çay Üğgen Peynir Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri	Sulu Köfte Ispanaklı Börek Ayva Komposto	Piliç Elbasan Bulgur Pilavı Cacık	Bitki Çayı Menemen Siyah Zeytin Tereyağ-Reçel Hoşafı	Kıymalı Kapuska Peynirli Kol Böreği Kuru Erik Cacık	Ezogelin Çorba Dalayın Köfte Kırmızı Lahana Salata
<b>Salı</b>	Süt Peynir Tereyağ-Bal Mevsim Sebzeleri	Domates Çorba Şehriyeli Güveç Profiterol	Etili Kış Türüsü Peynirli Gül Böreği Ayran	Bitki Çayı Sade Omlet Siyah Zeytin Tereyağ-Bal	Etili Barbunya Sebzeli Pilav Cacık	Tarhana Çorba Piliç Şiş Zeytinli Marul Salata	Çay Menemen Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Kırmızı Mercimek Çorba Sebzeli Balık Şöbiyet	Etili Güveç Mantarlı Makarna Ayran	Süt Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Peynirli Poğaça	Etili Barbunya Patlıcanlı Bulgur Pilavı Ayran	Piliç Külbastı Mantı Makarna Portakal
<b>Çarşamba</b>	Bitki Çayı Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Sade Poğaça	Fırın Tavuk Kabak Graten Elma	Jülyen Kebabı Arpa Şehriyeli Bulgur Pilavı Yoğurt	Çay Beyaz Peynir Tahin-Pekmez Mevsim Sebzeleri	Kıymalı Ispanak Soslu Makarna Yoğurt	Ezogelin Çorba Hünkar Beğendi Armut Komposto	Süt Üğgen Peynir Mevsim Sebzeleri Simit	Etili Kurufasulye Şehriyeli Pirinç Pilavı Muz	Tavuk Roti Zeytinyağlı Brokoli Muz	Çay Beyaz Peynir Fındık Ezmesi Simit	Mantar Çorba Kayseri Köfte Tel Kadayif	Etili Kabak Musakka Nohutlu Pirinç Pilav Yoğurt
<b>Perşembe</b>	Süt Beyaz Peynir Yeşil Zeytin Tahin-Pekmez	Etili Bezelye Fırın Makarna Meneşe Salata	Mercimek Çorba Izgara Balık(Sebze Garni) Irmik Helvası	Süt Tereyağ-Reçel Mevsim Sebzeleri Peynirli Poğaça	Izmir Köfte Zeytinyağlı Fasulye Elma	Tavuk Sote Meyhane Pilavı Lahana Salata	Çay Beyaz Peynir Tereyağ-Bal Sebzeli Tepsi Böreği	Kıymalı Karnabahar Napoliten Soslu Makarna Yoğurt	Tarhana Çorba Soğuş Et Kıvrıcık Salata	Süt Üğgen Peynir Mevsim Sebzeleri Zeytinli Poğaça	Yüksük Çorba Piliç Kavurma Elma	Orman Kebabı Erişte Karışık Salata
<b>Cuma</b>	Süt Haşlanmış Kebabı Yumurta Siyah Zeytin Mevsim Sebzeleri	Bahçevan Kebabı Peynirli Kol Böreği Kuru Kayısı Hoşafı	Sebzeli Tavuk Kuskus Kıvrıcık Salata	Çay Üğgen Peynir Yeşil Zeytin Simit	Arabaş Çorba Patates Oturtna Çikolatalı Puding	Yumurmalı Pazı Kıymalı Gül Böreği Ayran	Süt Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Patatesli Poğaça	Macar Gulaş Zeytinyağlı Pırasa Elma	Köyü Çorba Tepsi Köfte Sütlac	Bitki Çayı Sade Omlet Siyah Zeytin Tereyağ-Bal Cacık	Kıymalı Yeşil Mercimek Arpa Şehriyeli Pilav Cacık	Diğün Çorba Yumurmalı Ispanak Kabak Tatlısı
<b>Cumartesi</b>	Çay Üğgen Peynir Tereyağ-Reçel Simit	Etili Nohut Tel Şehriyeli Bulgur Pilavı Yoğurt	Sebze Çorba Hasanpaşa Köfte Kalburabastı	Bitki Çayı Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Kaşarlı Tavuk Zeytinyağlı Kabak Mandalina	Sebze Ezme Çorba Balık Buğulama Fasulye Piyazı	Bitki Çayı Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Etili Nohut Bulgur Pilavı Cacık	Karmanyak Pirinç Pilavı Mandalina	Çay Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Peynirli Tepsi Böreği	Etili Biber Dolma(yoğurt) Soslu Makarna Mandalina	Tavuk Külbastı Karışık Kızartma Yoğurt
<b>Pazar</b>	Bitki Çayı Menemen Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Ayranaşi Çorba Tavuk Şinitel Meneşe Salata	Patlıcan Musakka Mısırlı Pirinç Pilavı Mandalina	Çay Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Peynirli Mini Börek	Kıymalı Yeşil Mercimek Erişte Çalık	Şafak Çorba Etili Karışık Dolma (yoğurt) Havuç Salata	Çay Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Peynirli Poğaça	Yarma Çorba Tavuk Baget Ayva Tatlısı	Coban Kavurma Meyhane Pilavı Yeşil Salata	Süt Tahin-Pekmez Beyaz Peynir Mevsim Sebzeleri	Saksı Kebab Tepsi Böreği Ayran	Hindi Döner Cevizli Erişte Muz

**Tablo 9.5. Cezaevlerine yönelik yaz dönemi için aylık menü taslağı**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM
<b>Pazartesi</b>	Çay Peynir Zeytin Poğaç	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık	Köfte Makarna Salata	Çay Peynir Zeytin Simit	Küçük Parça Et Makarna Meyve	Köfte Zeytin Yağı Sebzeli Sütlü Tatlı	Çay Yumurta Zeytin Çikolata	Köfte Börek Meyve	Tavuk Pilav Cacık	Çay Peynir Mevsim Sebzeleri Simit	Etili Sebze Börek Hoşaf	Köfte Çorba Salata
<b>Salı</b>	Süt Yumurta Tereyağ-Reçel Mevsim Sebzeleri	Çorba Büyük Parça Et Hamur Tatlısı	Etili Sebze Börek Ayranc	Süt Peynir Zeytin Tahin-Pekmez	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık	Çorba Tavuk Salata	Süt Zeytin Tereyağ-Reçel Mevsim Sebzeleri	Çorba Balık Hamur Tatlı	Etili Sebze Makarna Meyve	İhlamur/ Adaçayı Peynir Zeytin	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık	Tavuk Makarna Meyve
<b>Çarşamba</b>	Çay Peynir Zeytin Simit	Tavuk Zeytin Yağı Sebzeli Meyve	Küçük Parça Et Pilav Tarator	Çay Yumurta Tereyağ-Bal Mevsim Sebzeleri	Etili Sebze Makarna Yoğurt	Küçük Parça Et Börek Komposto	Süt Yumurta Zeytin Mevsim Sebzeleri	Etili Kurubaklagil Pilav Tarator	Tavuk Çorba Salata	Süt Yumurta Zeytin Mevsim Sebzeleri	Çorba Köfte Helva	Etili Sebze Pilav Yoğurt
<b>Perşembe</b>	Süt Peynir Zeytin Mevsim Sebzeleri	Etili Sebze Makarna Cacık	Balık Çorba Helva	İhlamur/ Adaçayı Peynir Zeytin Tahin-Pekmez	Köfte Zeytin Yağı Kurubaklagil Meyve	Tavuk Pilav Salata	Çay Peynir Zeytin Tahin-Pekmez Simit	Etili Sebze Makarna Yoğurt	Büyük Parça Et Çorba Meyve Tatlısı	Çay Zeytin Tahin-Pekmez Börek	Çorba Tavuk Meyve	Küçük Parça Et Makarna Salata
<b>Çuma</b>	İhlamur/ Adaçayı Peynir Zeytin Mevsim Sebzeleri	Küçük Parça Et Börek Hoşaf	Tavuk Makarna Salata	Çay Peynir Mevsim Sebzeleri Simit	Çorba Büyük Parça Et Hamur Tatlı	Etili Sebze Börek Ayranc	Süt Zeytin Mevsim Poğaç	Hindi Zeytin Yağı Doima Meyve	Köfte Çorba Salata	Çay Peynir Zeytin Mevsim Sebzeleri	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık	Büyük Parça Et Çorba Pilav
<b>Cumartesi</b>	Süt Zeytin Tereyağ-Bal Poğaç	Etili Kurubaklagil Pilav Yoğurt	Köfte Çorba Hamur Tatlısı	Süt Yumurta Zeytin Reçel	Tavuk Zeytin Yağı Sebzeli Meyve	Çorba Köfte Pilav	Süt Zeytin Tereyağ-Bal Mevsim Sebzeleri	Etili Kurubaklagil Pilav Cacık	Etili Sebze Makarna Meyve	İhlamur/ Adaçayı Yumurta Zeytin	Etili Dolma/ Sarma Makarna Meyve	Tavuk Zeytin Yağı Sebzeli Sütlü Tatlı
<b>Pazar</b>	Çay Yumurta Zeytin Mevsim Sebzeleri	Çorba Tavuk Salata	Etili Sebze Pilav Meyve	Çay Peynir Zeytin Tereyağ-Bal	Etili Kurubaklagil Makarna Yoğurt	Etili Dolma/ Sarma Çorba Salata	Çay Peynir Zeytin Mevsim Sebzeleri	Çorba Tavuk Komposto	Küçük Parça Et Pilav Yoğurt	Süt Zeytin Mevsim Sebzeleri Simit	Küçük Parça Et Börek Ayranc	Etili Sebze Pilav Meyve

<sup>1</sup> Temmuz Ayı Menüsü Olarak Tasarlanmıştır

<sup>2</sup> Mevsiminde Olmayan Sebzeler Dondurulmuş Ve/veya Konserve Olarak Temin Edilmektedir

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

**Tablo 9.6. Cezaevlerine yönelik yaz dönemi için aylık menü menü örneği**

GÜNLER	1. hafta			2. hafta			3. hafta			4. hafta		
	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM	SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
<b>Pazartesi</b>	Çay Beyaz Peynir Siyah Zeytin Sade Poğaç	Etili Nohut Bulgur Pilavı Çacık	Izmir Köfte Fırın Makarna Söğüş Salata	Çay Üçgen Peynir Yeşil Zeytin Simit	Tandır Kebabı Kelebek Makarna Kırmızı Erik	Hasanpaşa Köfte Zeytinyağı Sütlüç	Çay Peynirli Omlet Yeşil Zeytin Çikolata	Kaşarlı Köfte (Sebzeli Garnitür) Patatesli Güllü Böreği Karpuz	Tavuk Izgara Domatesli Pirinç Pilavı Çacık	Süt Beyaz Peynir Mevsim Simit	Kabak Musakka Tepsi Böreği Kuru Erik Hoşaf	Mantar Çorba İnegöl Köfte Çoban Salata
<b>Salı</b>	Süt Haşlanmış Yumurta Tereyağ-Reçel Mevsim Sebzeleri	Vitamin Çorba İslim Kebabı Cevizli Baklava	Etili Kabak Kalye Patatesli Tepsi Böreği Ayrılan	Süt Beyaz Peynir Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Etili Yeşil Mericimek Bulgur Pilavı Çacık	Tarhana Çorba Fırında Tavuk (Patates Garnitür) Çoban Salata	Süt Siyah Zeytin Tereyağ-Reçel Mevsim Sebzeleri	Maraş Çorba Izgara Alabalık Lokma Tatlısı	Etili Bezelye Fırın Makarna Kıraz	İhlamur/ Adaçayı Üçgen Peynir Siyah Zeytin Tereyağ-Reçel	Etili Yeşil Mericimek İstanbul Pilavı Çacık	Fırın Tavuk Napoliten Soslu Makarna Karpuz
<b>Çarşamba</b>	Çay Üçgen Peynir Siyah Zeytin Simit	Tavuk Yahni Müçver Üzüm	Çoban Kavurma Pirinç Pilavı Havuç Salata	Çay Haşlanmış Yumurta Tereyağ-Bal Mevsim Sebzeleri	Etili Karışık Dolma (Yoğurt) Napoliten Soslu Makarna Kemalpaşa	Patlıcan Musakka Peynirli Talaş Böreği Kayısı Komposto	Süt Haşlanmış Yumurta Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri	Etili Kuru Fasulye İstanbul Pilavı Yoğurtlu Dereotlu Tarator	Şehriye Çorba Mantarlı Tavuk Sote Zeytinli Marul Salata	Süt Haşlanmış Yumurta Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri	Minestron Çorba Soslu Köfte İrmik Helvası	Etili Yaz Türlü Mısırlı Pirinç Pilavı Yoğurt
<b>Perşembe</b>	Süt KaşarPeyniri Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri	Etili Sebzeli Graten Napoliten Soslu Makarna Çacık	Kırmızı Mericimek Çorba Livrek Buğulama İrmik Helva	İhlamur/ Adaçayı Beyaz Peynir Siyah Zeytin Tahin-Pekmez	Terbiyeli Köfte Zeytinyağı Nohut Elma	Tavuk Izgara Şehriyeli Pirinç Pilavı Yoğurtlu Semizotlu Salata	Çay Üçgen Peynir Tahin-Pekmez Simit	Etili Taze Fasulye Kekikli Makarna Yoğurt	Yeşil Mericimek Çorba Ankara Tava Kabak Tatlısı	Çay Siyah Zeytin Tahin-Pekmez Peynirli Tepsi Böreği	Ayrılan Çorba Tavuk Roti Elma	Çoban kavurma Mantar Soslu Makarna Karışık Salata
<b>Cuma</b>	İhlamur/ Adaçayı Beyaz Peynir Siyah Zeytin Mevsim Sebzeleri	Manisa Kebabı Peynirli Puf Böreği Kuru Üzüm Hoşaf	Beşamel Soslu Tavuk Cevizli Erişte Mevsim Salata	Çay Kaşar Peyniri Mevsim Sebzeleri Simit	Sütlü Patates Çorba Dana Rostu Kalburabastı	Etili Taze Fasulye Puf Böreği Ayrılan	Süt Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri	Hindli Sote Zeytinyağı Karışık Dolma Kavun	Tarhana Çorbası Fırın Köfte Kuskuslu Salata	Çay Üçgen Peynir Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri	Etili Barbunya Bulgur Pilavı Çacık	Yayla Çorba Dana Rostu Sebzeli Buketi
<b>Cumartesi</b>	Süt Yeşil Zeytin Tereyağ-Bal Patatesli Poğaç	Etili Kuru Fasulye Şehriyeli Pirinç Pilavı Yoğurt	Bezelye Çorba İzmir Köfte Şekerpare	Süt Haşlanmış Yumurta Yeşil Zeytin Reçel	Piliç Şiş (Garnitür) Zeytinyağı Enginar Armut	Ezogelin Çorba Sulu Köfte Mozalık Pasta	Süt Siyah Zeytin Tereyağ-Bal Mevsim Sebzeleri	Etili Nohut Yıldız Şehriyeli Bulgur Pilavı Çacık	Etili Yaz Türlü Cevizli Erişte Şeftali	İhlamur/ Adaçayı Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Tereyağ-Reçel	Etili Sarma Peynirli Makarna Armut	Piliç Topkapı Zeytinyağı Havuç Damla Sakızlı Muhallebi
<b>Pazar</b>	Çay Haşlanmış Yumurta Siyah Zeytin Mevsim Sebzeleri	Cordon Blue Fırın Patates Gavurdağı Salatası	Etili Bamya Domatesli Pirinç Pilavı Kayısı	Çay Üçgen Peynir Siyah Zeytin Tereyağ-Bal	Etili Barbunya Spagetti Yoğurt	Domates Çorba Etili Biber Dolma Marul Salatası	Çay Üçgen Peynir Siyah Zeytin Mevsim Sebzeleri	Ezogelin Çorba Tavuk Köfte (Sebzeli Garnitür) Vişne Komposto	Macar Gulaş Pirinç Pilavı Yoğurt	Süt Yeşil Zeytin Mevsim Sebzeleri Simit	Saç Kavurma Miliföy Böreği Yeşil Salata	Kıymalı Patates Şehriyeli Pirinç Pilavı Ayrılan

**Tablo 9.7.** Cezaevleri için göz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin ögeleri miktarları

Enerji ve Besin geleri	GZ	BAHAR
Enerji (kkal)	2093.17	2078.02
Karbonhidrat (g)	238.02	239.66
Karbonhidrat (%kkal)	46.48	47.21
Yağ (%kkal)	34.75	34.5
Protein (g)	94.52	92.49
Protein (%kkal)	18.63	18.46
Linoleik asit (% , kkal)	10.8	10.3
Alfa linolenik asit (% , kkal)	0.3	0.4
Posa (g)	25.29	25.32
Kalsiyum(mg)	713.62	798.73
Demir (mg)	14.06	12.96
Magnezyum (mg)	310.29	306.70
Fosfor (mg)	1284.37	1360.94
Potasyum (g)	3.09	3.07
Çinko (mg)	13.76	13.35
Bakır (mg)	1.74	1.78
A vitamini (mcg)	1150.76	1002.30
E vitamini (mg)	33.25	29.82
K vitamini (mcg)	157.86	86.22
C vitamini (mg)	147.40	124.57
Tiamin (mg)	1.15	1.22
Riboflavin (mg)	1.61	1.53
B6 vitamini (mg)	1.52	1.56
B12 vitamini (mcg)	6.52	7.50
Folat (mcg)	353.88	354.66
Niasin (mg/1000 kkal)	18.55	18.00

**Tablo 9.8. Cezaevleri için güz dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerji ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%)**

Enerji ve Besin Öğeleri (%)	Çocuk (14-17)		Yetişkin ≥18-64		Yaşlı ≥65		Gebe
	Erkek	Kız	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	
Enerji (kkal)	87.2	95.5	107.5	86.0	86.0	81.2	133.7
Karbonhidrat (g)	183.07	183.07	183.07	183.07	183.07	183.07	136.0
Karbonhidrat (%kkal)	77.4-103.2	77.4-103.2	77.4-103.2	77.4-103.2	77.4-103.2	77.4-103.2	77.4-103.2
Yağ (%kkal)	115.8-139.0	115.8-139.0	139.0	139.0	99.2-173.7	99.2-173.7	99.2-173.7
Protein (g)	185.3	205.4	154.9	168.7	154.9	160.2	113.8
Protein (%kkal)	93.1-207.0	93.1-186.3	93.1-186.3	93.1-186.3	155.2-186.3	133.0-186.3	133.0-186.3
Linoleik asit (% kkal)	270	270	270	270	270	270	270
Alfa linolenik asit (% kkal)	60	60	60	60	60	60	60
Posa (g)	120.4	120.4	101.1	101.1	101.1	101.1	101.1
Kalsiyum (mg)	62	62	72.5	71.3	75.1	75.1	71.3
Demir (mg)	127.8	108.1	127.8	127.8	87.8	127.8	87.8
Magnezyum (mg)	103.4	124.1	88.6	88.6	88.6	88.6	103.4
Fosfor (mg)	200.6	200.6	233.5	233.5	233.5	233.5	233.5
Potasyum (g)	65.7	65.7	65.7	65.7	65.7	65.7	60.6
Çinko (mg)	128.5	118.6	106.6	107.5	106.6	107.5	117.6
Bakır (mg)	133.8	158.1	108.7	108.7	108.7	108.7	116.0
A vitamini (mcg)	191.7	180.5	153.4	153.4	153.4	153.4	164.3
E vitamini (mg)	255.7	302.2	255.7	255.7	255.7	255.7	302.2
K vitamini (mcg)	210.4	210.4	144.8	131.5	131.5	131.5	175.4
C vitamini (mg)	210.5	173.4	134.0	134.0	134.0	134.0	140.3
Tiamin (mg)	95.8	115.0	95.8	95.8	95.8	95.8	82.1
Riboflavin (mg)	123.8	161.0	123.8	123.8	123.8	123.8	115.0
B6 vitamini (mg)	116.9	126.6	116.9	108.5	89.4	89.4	80.0
B12 vitamini (mcg)	186.2	167.1	163.0	163.0	163.0	163.0	144.8
Folat (mcg)	131.0	112.3	117.9	107.2	107.2	107.2	58.9
Niasin (mg/1000 kkal)	276.8	276.8	276.8	276.8	276.8	276.8	276.8

\*TE: Toplam Enerji

\*Bu hesaplamalar için BeBis programı kullanılmıştır.

\*50 g ekmeek hesaplamalara dahil edilmiştir

\*Gereksinim değerleri için Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015) referans alınmıştır.

\*Gereksinim karşılama yüzleri, günlük gereksinime değerlerinin tamamı alınarak hesaplanmıştır.

**Tablo 9.9. Cezaevleri için bahar dönemi menülerinin içerdiği ortalama enerjiyi ve besin öğelerinin günlük gereksinimi karşılama oranları (%)**

Enerji ve Besin Öğeleri (%)	Çocuk (14-17)				Yetişkin ≥18-64				Yaşlı ≥65		Gebe
	Erkek	Kız	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	
	Enerji (kcal)	86.58	103.90	92.36	115.45	115.45	115.45	115.45	122.24	115.45	
Karbonhidrat (g)	184.35	184.35	184.35	184.35	184.35	184.35	184.35	184.35	184.35	184.35	136.95
Karbonhidrat (%kcal)	78.68-104.91	78.68-104.91	78.68-104.91	78.68-104.91	78.68-104.91	78.68-104.91	78.68-104.91	78.68-104.91	78.68-104.91	78.68-104.91	78.68-104.91
Yağ (%kcal)	115.0-138.0	115.0-138.0	115.0	115.0	115.0	115.0	115.0	98.57-172.5	98.57-172.5	98.57-172.5	98.57-172.5
Protein (g)	181.35	201.07	151.62	165.16	151.62	165.16	151.62	151.62	151.62	151.62	111.43
Protein (%kcal)	92.3-205.11	184.6-205.11	184.6-205.11	184.6-205.11	184.6-205.11	184.6-205.11	184.6-205.11	131.86-205.11	131.86-205.11	131.86-205.11	131.86-205.11
Linoleik asit (% kcal)	257.5	257.5	257.5	257.5	257.5	257.5	257.5	257.5	257.5	257.5	257.5
Alfa linolenik asit (% kcal)	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0	80.0
Posa (g)	120.57	120.57	101.28	101.28	101.28	101.28	101.28	101.28	101.28	101.28	101.28
Kalsiyum (mg)	69.45	69.45	81.25	79.87	81.25	79.87	81.25	84.08	84.08	84.08	79.87
Demir (mg)	117.82	99.69	117.82	117.82	117.82	117.82	117.82	117.82	117.82	117.82	81.0
Magnezyum (mg)	102.23	122.68	87.63	87.63	87.63	87.63	87.63	87.63	87.63	87.63	102.23
Fosfor (mg)	212.65	212.65	247.44	<100.0	247.44	<100.0	<100.0	<100.0	<100.0	<100.0	<100.0
Potasyum (g)	65.34	65.34	65.34	65.34	65.34	65.34	65.34	65.34	65.34	65.34	60.22
Çinko (mg)	124.77	115.09	104.30	103.49	104.30	103.49	104.30	103.49	103.49	103.49	114.10
Bakır (mg)	136.92	161.82	111.25	111.25	111.25	111.25	111.25	111.25	111.25	111.25	118.67
A vitamini (mcg)	167.05	157.22	133.64	133.64	133.64	133.64	133.64	133.64	133.64	133.64	143.19
E vitamini (mcg)	229.38	271.10	229.38	229.38	229.38	229.38	229.38	229.38	229.38	229.38	271.10
K vitamini (mcg)	114.96	114.96	71.85	79.10	71.85	79.10	71.85	71.85	71.85	71.85	95.8
C vitamini (mg)	177.96	146.55	113.25	113.25	113.25	113.25	113.25	113.25	113.25	113.25	118.64
Tiamin (mg)	101.67	122.0	101.67	101.67	101.67	101.67	101.67	101.67	101.67	101.67	87.14
Riboflavin (mg)	117.69	153.0	117.69	117.69	117.69	117.69	117.69	117.69	117.69	117.69	109.29
B6 vitamini (mg)	120.0	130.0	111.43	120.0	111.43	120.0	120.0	91.76	91.76	91.76	82.11
B12 vitamini (mcg)	214.29	192.31	187.5	187.5	187.5	187.5	187.5	187.5	187.5	187.5	166.67
Folat (mcg)	131.36	112.59	107.47	118.22	107.47	118.22	107.47	107.47	107.47	107.47	59.11
Niasin (mg-/1000 kkal)	268.66	268.66	268.66	268.66	268.66	268.66	268.66	268.66	268.66	268.66	268.66

\*TE: Toplam Enerji

\*Bu hesaplamalar için BeBİS programı kullanılmıştır.

\*50 g ekme hesaplamalara dahil edilmiştir.

\*Gereksinim değerleri için Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015) referans alınmıştır.

\*Gereksinim karşılama yüzleri, günlük gereksinime değerlerinin tamamı alınarak hesaplanmıştır.



**Tablo 9.10. Cezaevleri için güz ve bahar dönemi menülerinin içerdiği besin/ besin gruplarının günlük önerilen değerlere göre karşılama oranları (%)**

Besin grupları/Öğünler	Tüm Öğünler	ÇOCUK 14-17		YETİŞKİN ≥18-64		YAŞLI ≥65		GEBE
		Erkek	Kız	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	
<b>Süt, yoğurt, peynir grubu</b>								
Toplam (porsiyon/gün)	2.71	90.33	90.33	90.33	90.33	90.33	108.4	90.33
<b>Et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum-sert kabuklu yemişler grubu</b>								
Et, tavuk veya balık, yumurta	1.40	93.33	93.33	93.33	93.33	93.33	93.33	70.00
Balık (toplam porsiyon/hafta)	0.63	31.50	31.50	31.50	31.50	31.50	31.50	31.50
Yumurta (toplam porsiyon/hafta)	2.45	98.00	98.00	98.00	98.00	98.00	98.00	81.67
Kurubaklagiller (toplam porsiyon/gün)	0.27	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00	54.00
Yağlı tohumlular, sert kabuklu yemişler (toplam porsiyon/gün)	0.03	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00
<b>Ekmek ve tahıllar grubu</b>								
Toplam (porsiyon/gün)	5.22	87.00	116.00	87.00	130.50	130.50	149.14	74.57
<b>Meyveler grubu</b>								
Toplam (porsiyon/gün)	0.59	23.60	23.60	23.60	29.50	29.50	29.50	19.67
<b>Sebzeler grubu</b>								
Toplam (porsiyon/gün)	2.12	60.57	70.67	60.57	84.80	84.80	84.80	53.00
Yeşil yapraklı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	2.59	64.75	86.33	64.75	129.5	129.5	129.50	64.75
Diğer yeşil sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	6.51	162.75	162.75	162.75	186.00	186.00	186.00	144.67
Kırmızı turuncu mavi mor sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	4.90	61.25	70.00	61.25	98.00	98.00	98.00	54.44
Beyaz sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	0.42	9.33	10.50	9.33	12.00	12.00	12.00	9.33
Niştalı sebzeler (toplam porsiyon/hafta)	0.42	12.00	14.00	12.00	14.00	14.00	14.00	7.00
Sıvı yağ (g/gün)	41.4	103.50	138.00	118.29	165.6	165.6	165.6	92.00
<b>İsteğe bağlı tüketilebilecek besinlere ayrılan pay</b>								
Standart miktara göre katları/gün	0.79	26.33	79.00	31.60	158.00	158.00	158.00	17.56

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

26.10.2005 tarihli ve 25978 sayılı Resmi Gazete Hükümlü ve Tutuklular İle Ceza İnfaz Kurumları Personelinin İşe Yönetmeliği.

28.03.2012 tarihli ve 28247 sayılı Resmi Gazete Hükümlü ve Tutuklular İle Ceza İnfaz Kurumları Personelinin İşe Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik Baysal A. Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 13. Baskı, Ankara, 2011.

Beyhan Y, Bilir N, Saraçbaşı O, Öztekin Z, Özvarış ŞB, Sağlam F ve ark. (Ed. Zafer Öztekin), Ceza İnfaz Kurumlarında Sağlık Hizmetleri El Kitabı Adalet Bakanlığı Yayını, Ankara, 2012.

Açlık Grevleri ve Hekimler, Klinik, Etik Yaklaşım ve Hukuksal Boyut Türk Tabipleri Birliği Yayınları, 7, Ankara, 2012.

Akman M. Laktoz İntoleransı. Beslenme ve Diyetetik Güncel Konular-2. (Ed. Muhittin Tayfur, Nurcan Yabancı Ayhan) Hatiboğlu Yayınevi, 137-152, Ankara, 2015.

Dalgıç B, Kansu A, Sezgin O, Çalışkan D, Karabudak E, Selin Y ve ark. "Çölyak Hastalığı" Öğretmenlere Yönelik Bilgilendirme Rehberi, Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2018.

Türkiye Diyabet Programı (2015-2020) T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No: 816, Ankara, 2014.

Cook, E. A., Lee, Y. M., White, B. D., & Gropper, S. S. The diet of inmates: an analysis of a 28-day cycle menu used in a large county jail in the state of Georgia. Journal of Correctional Health Care, 21(4), 390-399, 2015.

Edwards, J. S., Hartwell, H. J., Reeve, W. G., & Schafheitle, J. The diet of prisoners in England. British Food Journal, 109(3), 216-232, 2007.

Herbert, K., Plugge, E., Foster, C., & Doll, H. Prevalence of risk factors for non-communicable diseases in prison populations worldwide: a systematic review. The Lancet, 379 (9830), 1975-1982, 2012.

Karaca E. Yeme alışkanlıkları Türkiye Klinikleri Birinci Basamakta Sağlıklı Beslenme ve Beslenme Sorunları Özel Sayısı, 5(6), 1-11, 2014.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara, 2014.

Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016.

Yücecian S. Optimal Beslenme, Sağlık Bakanlığı Beslenme Bilgi Serisi, Klass Matbaacılık, Ankara, 2008.

Peden Jo, McCann L, O'Moore E, Phipps E, Ford T, Plugge E, Leaman J, Sturup-Toft

S,Connolly AM. Gender Specific Standards to Improve Health and Wellbeing for Women in Prison in England. Public Health England, 2018.

Ramsbotham LD, Gesch B. Crime and Nourishment: Cause for a rethink? Prison Service Journal, 2010;182:3-9.

Sandwell H, Wheatley M. Healthy eating advice as part of drug treatment in prisons. Prison Service Journal, 2010;182:15-26.

Hannan-Jones M, Capra S. What do prisoners eat? Nutrient intakes and food practices in a high-secure prison. British Journal of Nutrition,2016; 115, 1387–1396.

Collins SA, Thompson SH. What Are We Feeding Our Inmates? Journal of Correctional Health Care, 2012; 18(3): 210-218.

Edwards JSA, Hartwell HJ, Schafheitle J. Prison Foodservice in England. British Food Journal, March 2007;1-11.

Cook EA, Lee YM, Douglas White B, Gropper SS. The Diet of Inmates: An Analysis of a 28-Day Cycle Menu Used in a Large County Jail in the State of Georgia. Journal of Correctional Health Care, 2015;1-10.

Englist S, Moller L, Galea G, Udesen C. Prisons and Health. World Health Organization, Copenhagen, 2014 (ISBN: 978 92 890 5059 3).

# BÖLÜM 10



## ÖZEL GÜNLER VE ORGANİZASYONLARDA MENÜ PLANLAMA

### YAZARLAR

Yrd. Doç. Dr. Ayhan DAĞ, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi

Araş. Gör. Süleyman KÖSE, Gazi Üniversitesi

Araş. Gör. Merve ÇAPAŞ, Erciyes Üniversitesi

Dyt. Aylın ÖZTÜRKMEN, Gazi Üniversitesi

Araş. Gör. Şemsi Gül YILMAZ, Ankara Üniversitesi

Araş. Gör. Murat ALTAN, Ankara Üniversitesi

Uzm Dyt. Beytül YILMAZ, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü



## 10.1. GİRİŞ

Özel günler ve bu günlerde verilen ziyafetler diğer menülere göre ayrıcalıklı menülerdir. Bu menü örüntülerinde daha özel, kıymetli yiyecek ve yemekler yer alır, çeşit olarak ta diğer menülere göre daha zengin içeriktedirler. Özel gün ve ziyafet menüleri öğünlere ve sunulacakları aktivitelere göre kahvaltı, brunch, gala yemekleri, resepsiyon, A'la Carte ve supper menüler olarak sayılabilir.

## 10.2. KAHVALTI MENÜLERİ

Kahvaltı menüleri genellikle 07:00-10:00 arasında verilen günün ilk öğünü olarak değerlendirilir.

### 10.2.1. FİX KAHVALTI MENÜLERİ

Tüketiciye seçme imkanı vermeyen standart menülerdir.

#### GENEL ÖNERİLER

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmeğe seçeneklerine mutlaka yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Şeker eklenmiş içeceklerle yer verilmesi önerilmemektedir.

#### Fix Kahvaltı Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

- Peynir çeşitleri (En az iki çeşit peynir)
- Zeytin çeşitleri (En az iki çeşit zeytin)
- Tereyağı, Bal veya Reçel
- Yumurta
- Söğüş mevsim sebzeleri (Domates, Salatalık, Biber, Roka, Tere, Nane, Maydanoz)
- Kuru meyve(Kuru kayısı, İncir, Ceviz, Badem vb.)
- Ekmek çeşitleri (Ekmek, Tam buğday unu vb.)
- Çay (İçeceklerde kahve bitki çayı vb. ekstra seçim sunulabilir)

## FİX MENÜ KAHVALTI ÖRNEKLERİ

### FİX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 1

Beyaz peynir  
Taze kaşar peyniri  
Siyah zeytin  
Yeşil zeytin  
Tereyağı- çilek reçeli  
Haşlanmış yumurta  
Söğüş domates, salatalık  
Kuru kayısı, ceviz  
Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday)  
Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu

### FİX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 2

Ezine peyniri  
Örgü peynir  
Cevizli peynir  
Çizik zeytin  
Siyah zeytin  
Tahin- pekmez  
Haşlanmış yumurta  
Söğüş domates, tere, salatalık, dereotu

Kuru kayısı, badem  
Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday)  
Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu

### FİX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 3

Çeçil peynir  
Beyaz peynir  
Gauda peynir  
Halhalı zeytin  
Siyah zeytin  
Kaymak-bal  
Haşlanmış yumurta

Söğüş domates, yeşil biber, roka, dereotu  
Kuru kayısı, badem  
Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday )  
Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu

### FİX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 4

Ezine peynir  
Lor peynir  
Gravyer peynir  
Siyah zeytin  
Kırma zeytin  
Tereyağı- vişne reçeli  
Haşlanmış yumurta  
Söğüş domates, roka, maydanoz, dereotu  
Kuru kayısı, ceviz  
Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday )  
Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu

### FİX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 5

Beyaz peynir  
İzmir tulum peyniri  
Dil peyniri  
Dolgulu zeytin  
Siyah zeytin  
Tereyağı-bal  
Haşlanmış yumurta  
Söğüş domates, salatalık, tere, Maydanoz  
Kuru incir, badem (çiğ)  
Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday)  
Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu

### FIX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 6

Rokfor peyniri  
Otlu peynir  
Beyaz peynir  
Kalamata zeytin  
Siyah zeytin  
Tereyeğ-bal  
Macar salam  
Söğüş domates, tere, roka, maydanoz  
Kuru kayısı, badem  
Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday  
Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu

### FIX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 7

Beyaz peynir  
Eski kaşar  
Emmantel peynir  
Macar salam  
Siyah zeytin  
Dolgulu zeytin  
Tahin pekmez  
Haşlanmış yumurta  
Söğüş domates, salatalık, kırmızı biber  
Kuru incir, ceviz  
Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday)  
Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu

### 10.2.2. AÇIK BÜFE KAHVALTI MENÜLERİ

Fazla sayıda ve çeşitte yiyecek içecek imkanı tanıyan menü çeşididir. Sunulan yiyecekler bir sistem dahilinde belirlenen büfede servis edilir. Misafirler büfeden seçim yaparak yiyeceklerini alabilecekleri gibi sorumlu servis personeli de servis hizmeti sunabilir.

#### Genel Öneriler

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek seçeneklerine mutlaka yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.

### FIX MENÜ KAHVALTI ÖRNEK 8

Beyaz peynir  
Kars kaşar peyniri  
İzmir tulum peyniri  
Ege zeytini  
Siyah zeytin  
Tereyağı- kayısı reçeli  
Haşlanmış yumurta  
Söğüş domates, salatalık, tere, roka)  
Kuru incir, badem  
Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, Tam buğday )  
Çay/Kahve/Taze sıkılmış meyve suyu



- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Şeker eklenmiş içeceklere yer verilmesi önerilmemektedir.
- Kahvaltılık gevreklerin şeker eklenmemiş/tam tahıllı olanları servis edilmelidir.
- Süt ve süt ürünlerinin yarım yağlı seçeneklerine de yer verilmelidir.
- Unlu mamüllerde tam tahıllı ürünlere de yer verilmelidir.
- Hizmet verilecek grubun özelliklerine göre özel ürünlere (diyabetik, glutensiz vb.) yer verilmelidir.

### **Açık Büfe Kahvaltı Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin**

#### **Çeşitleri:**

- Çorba (tek çeşit)
- Peynir Çeşitleri
- Zeytin Çeşitleri
- Yumurta Çeşitleri (Haşlama, Omlet)
- Sıcak büfe (Sucuk, sosis, sigara böreği, patates kroket, kaşar pane)
- Reçel çeşitleri, Bal, Tahin pekmez vb.
- Tereyağı, kaymak vb.
- Yoğurt çeşitleri
- Kahvaltılık gevrekler (Yulaf, müsli)
- Unlu mamüller (börek, kek, poğaç, açma simit, kuruvasan, muffin)
- Pankek, krep vb.
- Mevsim Sebzeleri (Domates, Salatalık, Biber, Roka, Tere, Nane, Maydanoz, Dereotu)
- Salata ve ızgara sebze çeşitleri (Domates, biber, patlıcan, kabak)
- Kuru meyve (kayısı, incir, kuru üzüm, kuru erik) ve yağlı tohum (fındık, ceviz, badem) çeşitleri
- Tatlılar (Ekler, alman pastası, trileçe, tartiletler)
- Taze meyve çeşitleri
- Ekmek çeşitleri (Beyaz Ekmek, tam buğday, çavdar, yulaf, cevizli vb.)
- İçecek çeşitleri: Çay, Bitki çayı, Kahve (İstant kahve, filtre kahve), Süt, Taze sıkılmış meyve suları

## AÇIK BÜFE KAHVALTI ÖRNEK MENÜ 1

### **Peynirler**

- Örgü Peyniri
- Çeçil Peyniri
- Tulum Peyniri
- İslî Peynir
- Eski Kaşar
- Lor Peyniri
- Urfa Peyniri
- Beyaz Peynir
- Dil Peyniri
- Ezine Beyaz Peynir
- Kaşar Peynir
- Otlı Peynir
- Cevizli Peynir
- Biberli Peynir
- Gouda
- Emmantel
- Rokfor

### **Şarküteri**

- Sebzeli Tavuk Jambon
- Sade Tavuk Jambon
- Dana/Tavuk Jambon
- Fıstıklı Macar Salam
- Sade Macar Salam
- Hindi Füme
- Sosis Tava

### **Zeytinler**

- Çizik Zeytin
- Kalamata Zeytin
- Yeşil Zeytin
- Kokteyl Zeytin
- Siyah Zeytin
- Biberli Zeytin
- Kırma Zeytin
- Çakıstes

### **Bal/Reçel**

- Bal
- Tereyağı-Kaymak
- Tahin - Pekmez
- Vişne Reçeli
- Ayva Reçeli
- Çilek Reçeli
- Frambuaz Reçeli
- Gül Reçeli
- Portakal Reçeli
- Kayısı Reçeli

### **Kuru Meyve/Yağlı Tohum/Corn Flakes**

- Ceviz
- Fındık
- Badem
- Kuru Kayısı
- Kuru İncir
- Kuru Üzüm
- Ballı Corn Flakes
- Sade Corn Flakes
- Kakaolu Corn Flakes
- Yulafli
- Mısır Gevreği
- Diyet Müsli

## AÇIK BÜFE KAHVALTI ÖRNEK MENÜ 1 DEVAMI

### Sıcaklar

- Elma Dilim Patates
- Kaşar Kroket
- Patatesli Börek
- Kıymalı Börek
- Ispanaklı Börek
- Peynirli Börek
- Soğan Halkası
- Patates Kroket
- Sigara Böreği
- Peynirli Milföy
- Sade Milföy
- Sosisli Milföy

### Unlu Mamüller

- Havuçlu Kek
- Üzümlü Kek
- Cheesecake
- Kruvasan
- Poğaca
- Açma
- Simit

### Mevsim Yeşillikleri/Salata

- Domates
- Salatalık
- Yeşil Biber
- Tere
- Nane
- Maydanoz
- Dere Otu
- Reyhan
- Roka
- Yeşil Salata
- Yoğurt
- Yumurtalı Patates Salatası
- Patlıcan Biber Kızartması

### Yumurta Çeşitleri

- Omllet Çeşitleri / Menemen
- Haşlanmış Yumurta Çeşitleri (5-8-10 Dakika Kaynamış)

### İçecekler

- Çay
- Bitki Çayları
- Kahve
- Taze Sıkılmış Meyve Suları

### Meyveler

- Portakal
- Mandalina
- Elma
- Üzüm
- Muz
- Kivi

### Ekmek Büfesi

- Tam Buğday Ekmeği
- Kepek Ekmek
- Çavdar Ekmeği
- Beyaz Ekmek
- Cevizli Ekmek
- Karışık Tahıllı Ekmek
- Yulaflı Ekmek
- Bazlama
- Ekşi Mayalı Ekmek
- Mısır Ekmeği

## AÇIK BÜFE KAHVALTI ÖRNEK MENÜ 2

### Peynirler

- Tulum Peyniri
- Lor Peyniri
- Beyaz Peynir
- Dil Peyniri
- Ezine Beyaz Peynir
- Kaşar Peynir

### Şarküteri

- Dana/Tavuk Jambon
- Sade Macar Salam
- Hindi Füme

### Zeytinler

- Yeşil Zeytin
- Siyah Zeytin
- Biberli Zeytin

### Kuru Meyve/Yağlı Tohum/Corn

#### Flakes

- Ceviz
- Fındık
- Badem
- Kuru Kayısı
- Kuru İncir
- Sade Corn Flakes
- Kakaolu Corn Flakes
- Yulaflı
- Mısır Gevreği
- Diyet Müsli

### Sıcaklar

- Elma Dilim Patates
- Kıymalı Börek
- İspanaklı Börek
- Patates Kroket
- Sigara Böreği
- Peynirli Milföy

### Unlu Mamüller

- Üzümlü Kek
- Kruvasan
- Poğaca
- Simit

### Mevsim Yeşillikleri/Salata

- Domates
- Salatalık
- Yeşil Biber
- Tere
- Nane
- Maydanoz
- Dere Otu
- Reyhan
- Roka
- Yeşil Salata
- Yoğurt

### Bal/Reçel

- Bal
- Tereyağı
- Tahin - Pekmez
- Vişne Reçeli
- Çilek Reçeli
- Kayısı Reçeli,

### Yumurta Çeşitleri

- Omlet Çeşitleri / Menemen
- Haşlanmış Yumurta Çeşitleri (5-8-10 Dakika)

### İçecekler

- Çay
- Bitki Çayları
- Kahve
- Taze Sıkılmış Meyve Suları

### Meyveler

(Mevsimine Göre 3-4 Çeşit Tercih Edilebilir)

### Ekmek Büfesi

- Tam Buğday Ekmeği
- Kepek Ekmek
- Çavdar Ekmeği
- Karışık Tahıllı Ekmek
- Beyaz Ekmek
- Bazlama

## 10.3. BRUNCH MENÜLERİ

Kahvaltı ve öğle yemeğinin birleşiminden oluşan 10:30-15:00 saat dilimleri arasında servis edilen menü çeşididir. Açık büfe kahvaltı menüsüne ilave olarak öğle yemeği için servis edilebilecek yemek alternatifleri de içeren menülerdir.

### Genel Öneriler

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek seçeneklerine mutlaka yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Şeker eklenmiş içeceklere yer verilmesi önerilmemektedir.
- Kahvaltılık gevreklerin şeker eklenmemiş/tam tahıllı olanları servis edilmelidir.
- Süt ve süt ürünlerinin yarım yağlı seçeneklerine de yer verilmelidir.
- Unlu mamullerde tam tahıllı ürünlere de yer verilmelidir.
- Menüde kırmızı ve beyaz et seçeneklerinin her ikisine de yer verilmelidir.
- Tatlı olarak daha çok sütlü ve/veya meyve tatlılarına yer verilmelidir.
- Meze menülerinde yoğurtlu seçeneklere mutlaka yer verilmelidir.
- Hizmet verilecek grubun özelliklerine göre özel ürünlere (diyabetik, glutensiz vb.) yer verilmelidir.
- Salata sosları ayrıca servis edilmelidir.

### Brunch Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

Açık büfe kahvaltı menüsüne ilave olarak;

- Çorba çeşitleri (Düğün çorbası, kremalı mantar çorbası, ezogelin çorbası, kremalı sebze çorbası, minesterone, kaşarlı domates çorbası, mercimek çorbası, brokoli çorbası, yayla çorbası, terbiyeli tavuk çorbası, şehriye çorbası)

- Sıcak yemekler (kavurma, mantar soslu bonfile, kadınbudu köfte)
- Izgaralar (köfte, kuzu şiş, tavuk şiş, tavuk ızgara, balık çeşitleri, biftek, döner)
- Pilav, makarna, börek (bulgur pilavı, pirinç pilavı, iç pilavı, meyhane pilavı, Özbek pilavı, bademli pilav, Antep fıstıklı pilav, su böreği, sigara böreği, paçanga böreği)
- Zeytinyağlılar (yaprak sarma, biber ve patlıcan dolma, kabak çiçeği dolması, kuru patlıcan ve kuru biber dolmaları, imambayıldı, barbunya pilaki)
- Mezeler (Cacık, humus, çerkez tavuğu, rus salatası, kısır, ezme, fava, haydari, tarator)
- Soğuk etler (Rozbif, somon füme, füme dil)
- Hamur tatlıları (Revani, şekerpare, baklava, kalburabastı, tulumba, lokma, Kemalpaşa, kadayıf, hanımğöbeği)
- Sütlü tatlılar (Keşkül, sütlaç, krem karamel, kazandibi, krem şokola, tavuk göğsü, puding çeşitleri)
- Meyve tatlıları (Ayva tatlısı, incir tatlısı, armut tatlısı, kabak tatlısı, aşure)
- Helva çeşitleri (İrmik, un helvası, tahin helvası vb.)
- İlave İçecekler (Ayran, soda, madensuyu, meşrubat, şerbetler, diğer içecekler)
- Meyve çeşitleri ve meyve salataları
- Ekmek çeşitleri (Beyaz ekmek, tam buğday, çavdar, yulaf, cevizli vb.)

## Brunch Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri:

### Zeytinyağlılar ve Mezeler

- Zeytinyağlı taze fasulye
- Zeytinyağlı ispanak
- Zeytinyağlı enginar
- Zeytinyağlı taze/kuru biber dolma
- Zeytinyağlı taze/kuru patlıcan dolma
- Zeytinyağlı yaprak sarma
- Kabak çiçeği dolması
- Barbunya pilaki
- Şakşuka
- Mantar salatası
- Patates salatası
- Rus salatası
- Acılı ezme
- Haydari
- Humus
- Fava
- Çerkez tavuğu
- Mercimek köftesi
- Patlıcan salatası
- Patlıcan yoğurtlama
- Mini imam bayıldı
- Havuç tarator
- Yoğurtlu semizotu
- Yoğurtlu mantar
- Mor dünya salatası
- Muammara
- Cevizli kurutulmuş domates salata
- Kısır
- Kekik salatası
- Turşu çeşitleri (salatalık, karışık turşu, köz biber turşusu)
- Közlenmiş biber salatası
- Tulum peynirli kırmızı biber dolması

### Çorba Çeşitleri

- Kremalı sebze çorbası
- Mercimek çorbası
- Şehriye çorbası

### Sıcaklar

#### Izgaralar

- Tavuk şiş,
- Kuzu şiş,
- Tavuk ızgara,
- Izgara biftek,
- Tavuk külbastı
- Dana külbastı
- Tavuk/et döner
- Izgara köfte
- Akçaabat köfte
- Kadınbudu köfte
- Dana rosto
- Dalyan köfte
- Kuzu tandır
- Tavuk tandır
- Fırın tavuk
- Piliç topkapı
- Ispanaklı tavuk sarma
- Mini hamburger
- Kayseri mantısı
- Izgara balık

### Pilav/Makarna/Börek

- Safranlı pilavı
- Bulgur pilavı
- Pirinç pilavı
- İç pilavı
- Meyhane pilavı
- Özbek pilavı
- Bademli pilav

## Brunch Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri:

- Antep fıstıklı pilav
- Nohutlu pilav
- Havuçlu bezelyeli pilav
- Pennette arabiata
- Fırın makarna
- Spagetti çeşitleri (napoliten, bolonez sos ile)
- Cevizli kaşarlı erişte
- Pesto soslu farfella
- Kuskus makarna
- Su böreği
- Sigara böreği
- Paçanga böreği
- Milföy böreği
- Gül böreği
- Bohça böreği
- Sütlaç
- Keşkül
- Supangle
- Tavuk göğsü
- Krem karamel
- Krem brule
- Profiterol
- Ayva tatlısı
- Armut tatlısı
- Kabak tatlısı
- İncir tatlısı
- Taze meyve salatası (Mevsimine uygun meyvelerden)
- Taze meyve sepeti (Mevsimine uygun meyvelerden)

### Tatlı/Meyve

- Baklava
- Tulumba tatlısı
- Revani
- Haşhaşlı revani
- Şekerpare
- Kalburabastı
- Samsa tatlısı
- Kadayıf
- Lokma
- Kemalpaşa
- Hanımğöbeği
- Vezir parmağı
- Ekmek kadayıfı
- Ekler
- Dilim yaş pasta çeşitleri
- Petifür pastalar
- Trileçe
- Aşure
- Kazandibi

### Ekmek Çeşitleri

- Tam buğday ekmeği
- Kepekli ekmeği
- Çavdar ekmeği
- Haşhaşlı ekmeği
- Beyaz ekmeği
- Çekirdekli ekmeği
- Cevizli ekmeği
- Zeytinli ekmeği
- Karışık tahıllı ekmeği

### İçecekler

- Ayran
- Meyve suyu çeşitleri
- Çay
- Kahve çeşitleri
- Soda
- Madensuyu
- Meşrubat
- Şerbetler
- Diğer içecekler



## BRUNCH ÖRNEK MENÜ 1

### Peynirler

- Tulum peyniri
- Lor peyniri
- Beyaz peynir
- Dil peyniri
- Ezine beyaz peynir
- Kaşar peynir

### Şarküteri

- Dana/tavuk jambon
- Sade macar salam
- Sindi füme

### Zeytinler

- Yeşil zeytin
- Siyah zeytin
- Biberli zeytin

### Kuru Meyve/Yağlı Tohum/Corn Flakes

- Ceviz
- Fındık
- Badem
- Kuru kayısı
- Kuru incir
- Sade corn flakes
- Kakaolu corn flakes
- Yulafli
- Mısır gevreği
- Diyet müsli

### Bal/Reçel

- Bal
- Tereyağı
- Tahin - pekmez
- Vişne reçeli
- Çilek reçeli
- Kayısı reçeli

### Sıcaklar

- Elma dilim patates
- Kıymalı börek
- Ispanaklı börek
- Patates kroket
- Sigara böreği
- Peynirli milföy

### Unlu Mamüller

- Üzümlü kek
- Kruvasan
- Poğaca
- Simit

### Mevsim Yeşillikleri/Salata Vd.

- Domates
- Salatalık
- Yeşil biber
- Tere
- Nane
- Maydanoz
- Dere otu
- Reyhan
- Roka
- Yeşil salata
- Yoğurt

### Yumurta Çeşitleri

- Omlet çeşitleri / Menemen
- Haşlanmış yumurta çeşitleri (5-8-10 dakika kaynamış)

### Zeytinyağlılar Ve Mezeler

- Zeytinyağlı enginar
- Zeytinyağlı biber dolma
- Zeytinyağlı yaprak sarma
- Kabak çiçeği dolması

## BRUNCH ÖRNEK MENÜ 1 (Devamı)

- Barbunya pilaki
- Patates salatası
- Rus salatası
- Acılı ezme
- Humus
- Çerkez tavuğu
- Patlıcan salatası
- Havuç tarator
- Yoğurtlu semizotu
- Cevizli kurutulmuş domates salatası
- Kısır
- Turşu çeşitleri (salatalık, karışık turşu, köz biber turşusu)

### Çorba Çeşitleri

- Kremalı sebze çorbası
- Mercimek çorbası

### Ana Yemek

- Tavuk şiş
- Kuzu şiş
- Dana külbastı
- Tavuk döner
- Akçaabat köfte
- Kuzu tandır
- Ispanaklı tavuk sarma

### Pilav/Makarna

- Bulgur Pilavı
- İç Pilavı
- Bademli Pilav
- Pennette Arabiata

### Tatlı/Meyve

- Baklava

- Samsa tatlısı
- Ekler
- Dilim yağ pasta çeşitleri
- Petifür pastalar
- Kazandibi
- Sütlaç
- Profiterol
- Cevizli kabak tatlısı
- Taze meyve salatası (Mevsimine uygun meyvelerden)
- Taze meyve sepeti (Mevsimine uygun meyvelerden)

### Ekmek Çeşitleri

- Tam buğday ekmeği
- Kepekli ekmeği
- Çavdar ekmeği
- Haşhaşlı ekmeği
- Beyaz ekmeği
- Çekirdekli ekmeği
- Cevizli ekmeği
- Zeytinli ekmeği
- Karışık tahıllı ekmeği

### İçecekler

- Ayrın
- Meyve suyu çeşitleri
- Çay
- Kahve çeşitleri
- Soda
- Madensuyu
- Meşrubat
- Şerbetler
- Diğer içecekler

## BRUNCH ÖRNEK MENÜ 2

### Peynirler

- Tulum peyniri
- Beyaz peynir
- Ezine beyaz peynir
- Kaşar peynir

### Şarküteri

- Dana/Tavuk jambon
- Dilli salam

### Zeytinler

- Yeşil zeytin
- Siyah zeytin
- Biberli zeytin

### Kuru Meyve/Yağlı Tohum/Corn

#### Flakes

- Ceviz
- Badem
- Kuru kayısı
- Kuru incir
- Sade corn Flakes
- Kakaolu corn Flakes
- Diyet müsli

### Bal/Reçel

- Bal
- Tereyağı
- Tahin - pekmez
- Vişne reçeli
- Kayısı reçeli

### Sıcaklar

- Kıymalı börek
- Ispanaklı börek
- Patates kroket
- Sigara böreği

### Unlu Mamüller

- Havuçlu tarçınlı kek
- Kruvasan
- Poğaca
- Simit

### Mevsim Yeşillikleri/Salata Vs.

- Domates
- Salatalık
- Yeşil biber
- Tere
- Nane
- Maydanoz
- Dere otu
- Reyhan
- Roka
- Yoğurt

### Yumurta Çeşitleri

- Omlet çeşitleri / Menemen
- Haşlanmış yumurta çeşitleri (5-8-10 dakika)

### Zeytinyağlılar Ve Mezeler

- Zeytinyağlı enginar
- Zeytinyağlı kuru biber/Patlıcan dolma
- Fasulye piyazı
- Patates salatası
- Acılı ezme
- Humus
- Çerkez tavuğu
- Mini imam bayıldı
- Yoğurtlu mantar
- Tulum peynirli kırmızı biber dolması
- Turşu çeşitleri (Salatalık, karışık turşu, köz biber turşusu)

## BRUNCH ÖRNEK MENÜ 2 (Devamı)

### Çorba Çeşitleri

- Ezogelin çorbası
- Yayla çorbası

### Ana Yemek

- Tavuk ızgara
- Kuzu şiş
- Dana rosto
- Et döner
- Kadınbudu köfte
- Piliç topkapı

### Pilav Makarna

- Bulgur pilavı
- Fıstıklı pilav
- Spagetti bolonez

### Tatlı/Meyve

- Kadayıf
- Revani
- Ekler
- Petifür pastalar
- Sütlaç
- Kaymaklı ayva tatlısı
- Taze meyve sepeti (Mevsimine uygun meyvelerden)

### Ekmek Çeşitleri

- Tam buğday ekmeği
- Kepekli ekmeği
- Çavdar ekmeği
- Cevizli ekmeği
- Karışık tahıllı ekmeği

### İçecekler

- Ayran
- Meyve suyu çeşitleri
- Çay
- Kahve çeşitleri
- Soda
- Madensuyu
- Meşrubat
- Şerbetler
- Diğer içecekler

## 10.4. GALA/ZİYAFET YEMEKLERİ

Kuruluş yıldönümü, özel günler, resmi protokol ve toplantı yemeklerinde kullanılan masaya servis yapılan menü modelidir.

### Genel Öneriler:

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek seçeneklerine mutlaka yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Şeker eklenmiş içeceklerle yer verilmesi önerilmemektedir.
- Tatlı olarak daha çok sütlü ve/veya meyve tatlılar tercih edilmelidir.
- Hizmet verilecek grubun özelliklerine göre özel ürünlere (diyabetik, glutensiz vb.) yer verilmelidir.
- Izgara, haşlama, fırında pişirme gibi sağlıklı pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.
- Kremalı ya da fazla tuzlu soslar yerine daha hafif seçenekler tercih edilebilir.
- Ana yemeklerde et servis edilirken ideal porsiyon 90 g.dır (pişmiş). 180 g.dan fazla olmamalıdır.
- Kafeinsiz kahve seçeneğine de yer verilmelidir.

### Gala/Ziyafet Yemeklerinin Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

#### Giriş yemeği

1. Çorba çeşitleri ( Mercimek, Ezogelin, Minestrone, Kremalı çorbalar vb.)
2. Zeytinyağlı tabağı (yaprak sarma, biber ve patlıcan dolma, kabak çiçeği dolması, kuru patlıcan ve kuru biber dolmaları, imambayıldı, barbunya pilaki vb.)
3. Börek çeşitleri (Su böreği, çin böreği, paçanga böreği, talaş böreği vb.)
4. Ordövr tabağı (Peynir çeşitleri, Dolma çeşitleri, Meze çeşitleri, Zeytinyağlılar, Kızartmalar, Kısır, Humus, Fava, Tarator vb.)

#### Ara sıcak

Krep çeşitleri

Börek çeşitleri (Giriş yemeği olarak kullanılmadıysa verilebilir.)

Paneler (Tavuk pane, kaşar pane)

## **Salata**

Mevsim salata, Akdeniz salata, Bahçe salata,

## **Ana yemek**

Izgara çeşitleri (kuzu şiş, tavuk şiş, tavuk ızgara, ızgara biftek vb.)

Balık (Balık buğulama, ızgara balık)

Biberli biftek, mantar soslu biftek

Beef stragonof

Kuzu tandır

Dana rosto

Hünkâr beğendi

Macar gulaş

Elbasan tava

## **Tatlı veya meyve**

Hamur tatlıları (Revani, şekerpare, baklava, kalburabastı, tulumba, lokma, Kemalpaşa, kadayıf, hanımgöbeği, vezir parmağı vb.)

Sütlü tatlılar (Keşkül, sütlaç, krem karamel, kazandibi, krem şokela, puding çeşitleri, tavukgöğsü, trileçe, profiterol, krem brule)

Meyve tatlıları (Ayva tatlısı, incir tatlısı, armut tatlısı, kabak tatlısı, aşure

Helva çeşitleri (İrmik, Un helvası, tahin helvası vb.)

*\* Tatlılar dondurma ile servis edilebilir.*

İlave İçecekler (Ayrıan, soda, maden suyu, meşrubat, şerbetler, diğer içecekler)

Meyve çeşitleri ve meyve salataları

*\* Ziyafet servisi kahve veya çay ile bitirebilir.*

*\*\* İftar yemeği için gala yemeğine ek olarak iftariyelikler (hurma, zeytin, peynir, ceviz, pastırma) servis edilir.*

## ZİYAFET/GALA MENÜ ÖRNEKLERİ

### ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 1

#### Meze Tabağı

(Fesleğen ile lezzetlendirilmiş koyun peyniri, Dil Peyniri, Ballı İmambayıldı, Zeytinyağlı Enginar Göbeği, Sübura, Mücver, Cevizli Fındıklı Kısır Kekik Salatası, Kimyonlu Humus)

\*

#### Paçanga Böreği

Fesleğenli Domates Sos Eşliğinde

\*

#### Tatlı Biber Sos Eşliğinde İki Lezzetli Piliç Ruloları

Krep, Patates, Mevsim Sebzeleri ve Brokoli ile

\*

#### Haşhaşlı Parfe

Meyveli Sos Eşliğinde

### ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 2

#### Meze Tabağı

(Manca, Domates Üzerinde Maydanoz Salatası, Ezine Koyun Peyniri, Kars Kaşarı, Közlenmiş Biber Sarma, Çerkez Tavuğu, Yaprak Sarma, Turşuya Sarılı Hindi Füme, Patlıcan Biber Kızartması Süzme Yoğurt ile)

\*

#### Fesleğenli Domates Soslu Ravioli

Fesleğenli Domatesli Sos ile

\*

#### Mantar Soslu Izgara Tavuk Göğsü

Kuşkanadı Kabak, Bademli Pilav ve Közlenmiş Domates Biber Eşliğinde

\*

#### Revani

Vanilyalı Dondurma Eşliğinde

### ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 3

#### Kremalı Sebze Çorba

\*

#### Humus üzeri İçli Köfte

\*

#### Kurutulmuş Erik ve Domates ile Lezzetlendirilmiş Fırınlanmış Kuzu Budu

Nohutlu Salma Pilav, Izgara Havuç ve Brokoli ile

\*

#### Kaymaklı Ekmek Kadayıfı

#### ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 4

##### Zeytinyağlı Tabağı

Zeytinyağlı Enginar, İmam Bayıldı, Yaprak Sarma

\*

##### Sebzeli Strudel

Dereotu Sos Eşliğinde

\*

##### Kuzu Sultan Sarma, Krep Patates,

Fırınlanmış Soğan, Brokoli ve Kekik Sos Eşliğinde

\*

##### Havuç Dilimi

Dondurma Eşliğinde

#### ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 5

##### Talaş Böreği

Mevsim Sebzeleri Söğüş Domates Biber

\*

##### Salata

\*

##### Taze Biberiye ve Sarımsak ile Lezzetlendirilmiş Dana Külbastı

Krep, Patates, Brokoli ve Gravy Sos Eşliğinde

\*

##### Fırın Sütlaç

#### ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 6

##### Domates Çorba

Kaşar ile

\*

##### Üç Renkli Tortellini,

Peynir Sos ile

\*

##### Izgara Dana Filetosu

Soğanlı Patates, Brokoli ve Biberiye Sos Eşliğinde

\*

##### Serpme Meyve Tabağı



### ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 7

#### Meze Tabağı

(Enginar Kalbi, Somon Füme, Pesto Soslu Mozzarella Üçlemesi)

\*

#### Kimyonlu Humus üzeri İçli Köfte

\*

#### Mantar Soslu Dana Madalyonları

Bulgara Patates Sote, Pancar ve Brokoli Eşliğinde

\*

#### Dondurmalı Kazandibi

Vişne ve Vanilya Sos ile

### ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 8

#### Marine Edilmiş Enginar Kalpleri

Ekşi Krem Sos Eşliğinde

\*

#### Sebzeli Cevizli Kış,

Peynir Sos ve Fesleğen Yaprakları ile

\*

#### Taze Baharatlar ile Lezzetlendirilmiş Fırınlanmış Somon Fileto

Ballı Patates, Mevsim Sebzeleri ve Safran Sos Eşliğinde

\*

#### Karışık Meyve Tabağı

### ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 9

#### Karışık Zeytinyağlı Tabağı

Enginar, Yaprak sarma, Mini İmambayıldı

\*

#### Karışık Izgara tabağı

Köfte, Tavuk, Kuzu Şiş - Mevsim Sebzeleri ve Bademli Pilav ile

\*

#### Mevsim salata

\*

#### Türk tatlı tabağı

Baklava, Şekerpare, Revani

## ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 10

### Meze Tabagı

Kaşar Peyniri, Biber Dolma, Söğüş Domates Salatalık, Çerkez Tavuğu, Humus, Tarator, Fıstıklı Salam, Rus Salatası, Ezme, Kısır

\*

### Çin böreği

Mevsim Yeşillikleri ile (Tere, Roka, Maydanoz)

\*

### Piliç Topkapı

Sote Mevsim Sebzeleri ile (Karnabahar, Havuç Bezelye Brokoli)  
Közlenmiş Biber Domates Eşliğinde

\*

### Profiterol

## ZİYAFET/GALA ÖRNEK MENÜ 11

### Meze Tabagı

Zeytinyağlı Triosu Enginar Kalbi, Mini İmam Bayıldı, Yaprak Sarma,

\*

### Ispanaklı Krep

Peynir Sos ile

\*

### Mantar Soslu Biftek

Sote Mevsim Sebzeleri Fıstıklı Pilav Eşliğinde

\*

### Dondurmalı Kazandibi

Vanilya ve Vişne Sos ile

## İFTAR MENÜSÜ ÖRNEK MENÜ 12

### İftariyelikler

(Hurma, Siyah zeytin, Tulum peynir, Tereyağı, Bal, Ceviz, Pastırma)

\*

### Mercimek Çorba

Kuruton ile

\*

### Kuzu tandır & Tas kebab

İç Pilav Eşliğinde

\*

### Mevsim Salatası

Rende Peynir ile

\*

### Cevizli Kabak Tatlısı & Güllaç

## YILBAŞI MENÜSÜ ÖRNEK MENÜ 13

### Meze Tabağı

(Manca, Domates Üzerinde Enginar Kalbi, Fesleğenle Lezzetlendirilmiş Koyun Peyniri, Kars Kaşarı, Haydari, Ezme, Çerkez Tavuğu, Yaprak Sarma, Turşuya Sarılı Füme Rozbif)

\*

### Mantar Graten

\*

### Kestaneli Hindi Dolma

Brokoli, Parizyen Havuç Garnitür ile

\*

### Yılbaşı Pastası

\*

### Karışık Meyve Tabağı

## 10.5. RESEPSİYON MENÜSÜ

### 10.5.1. Kokteyl

Konukların ayakta bistro olarak tabir edilen masalarda, sunulan yiyeceklerin pratik bir şekilde tüketilmesi esasına dayanmaktadır.

#### Genel Öneriler:

- Tam tahıllı/tuzsuz ekmek ile hazırlanmış seçeneklere yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Tercihen taze meyve suları kullanılması önerilir.
- Tatlı olarak daha çok sütlü ve/veya meyve tatlılar tercih edilmelidir.
- Kafeinsiz kahve seçeneğine de yer verilmelidir.
- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Izgara veya fırında pişirme gibi yöntemlerle hazırlanmış yiyeceklerle menü zenginleştirilebilir.
- Servis edilecek tüm yiyecekler tek lokmalık/küçük porsiyonlarda hazırlanmalıdır.

## Kokteyl Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

### Giriş

Kuruyemiş

Cips

Kuru meyve

Kuruyemiş

Peynir tabağı

Siyah taze üzüm

Kuruditeler (havuç, salatalık, karnabahar)

### Soğuk Kanepeler

Kaşarlı kanepeler

Somon fümeli kanepeler

Füme dilli

Rozbifli

Tavuk jambon

Dana jambon

Ton balıklı

Zeytin ezmesi

Cherry domatesli

### Sıcaklar

Mitit köfte

Sosis tava

Mini tavuk şiş

İspanaklı pastırmalı krep

Volovan

Mini sigara böreği

Kroketler

Mini pizza

Mini içli köfteler

Mini talaş böreği

### İçecekler

Kokteyl menüsü sıcakların servisinden sonra bitirilebilir ancak ayakta da tüketilebilecek pratik yemekler (ızgara köfte, pilav üstü döner) ve tatlı ile sürdürülebilir.

## KOKTEYL MENÜ ÖRNEKLERİ

### KOKTEYL ÖRNEK MENÜ 1

#### Giriş

Kuruyemiş

Cips

Kuru kayısı/Ceviz

Kurudite

Havuç/Salatalık dip soslu

#### Soğuklar

Alman ekmeği üzerinde biberli rozbif

Kepek ekmeği üzerinde füme peynir

Çavdar ekmeği üzerinde somon

tartar

Tartalet içinde mayonezli dana

jambon

#### Sıcaklar

Dana şiş

Patates kroket

Antrikot köfte

Peynirli su böreği

### KOKTEYL ÖRNEK MENÜ 2

#### Giriş

Kuruyemiş

Cips

Karışık meyve şiş (siyah/beyaz üzüm/  
çilek/elma)

Peynir tabağı

#### Soğuklar

Çavdar ekmeği üzerinde baharatlı  
peynir ezmesi

Tost ekmeği üzerinde alabalık mus

Turşuya sarılı jambon ruloları baharlı

Tartalet içinde patlıcan salatası

#### Sıcaklar

Hindi şiş

Mantar pane

Mini köfte

Ispanaklı milföy böreği

### KOKTEYL ÖRNEK MENÜ 3

#### Giriş

Kuruyemiş

Cips

Çikolata soslu çilek

Cevizli sucuk

#### Soğuklar

Salatalık üzerinde ton balığı

Kepek ekmeği üzerinde füme peynir

Turşuya sarılı rozbif

Tost ekmeği üzerinde rokfor  
mus

Şu hamuru içinde karides  
salatası

#### Sıcaklar

Piliç şiş

Parmak balık pane

Çin böreği

Sosis buseleri

Kaşar pane

Antrikot köfte

### KOKTEYL ÖRNEK MENÜ 4

#### Giriş

Kuruyemiş

Cips

Siyah üzüm

Peynir tabağı

#### Soğuklar

Alman ekmeği üzerinde somon  
parmak

Kepek ekmeği üzerinde gouda peyniri

Çavdar ekmeği üzerinde sebzeli piliç  
galantin

Tartalet içinde mayonezli dana  
jambon fesleğenli

Tartalet içinde hawaii salatası

## **Sıcaklar**

Piliç pane

Mini kadınbudu köfte

Pastırmalı paçanga böreği

Mantar dolması

Patates kroket

## **KOKTEYL ÖRNEK MENÜ 5**

### **Giriş**

Kuruyemiş

Cips

Kuru kayısı/Ceviz

Kurudite

Havuç/Salatalık dip soslu

### **Soğuklar**

Tost ekmeği üzerinde rokfor  
mus

Çavdar ekmeği üzerinde tavuk  
galantin

Alman ekmeği üzerinde somon gülü

Kırmızı havyarlı kanape

Tartalet içinde patlıcan salatası

Tartalet içinde mayonezli dana  
jambon

### **Sıcaklar**

Kuzu külbastı

Mini pizza

Karides pane

Hindi sote

Kaşar pane

Antrikot köfte

## **KOKTEYL ÖRNEK MENÜ 6**

### **Giriş**

Kuruyemiş

Cips

Karışık meyve şiş (siyah/beyaz üzüm/  
çilek/elma)

Peynir tabağı

### **Soğuklar**

Kepek ekmeği üzerinde füme peynir

Baget ekmeği üzerinde biberli rozbif

Baharatlı zeytinli kanape

Karides kanape

Turşuya sarılı rozbif ruloları

Tartalet hamuru içinde mayonezli

balık salatası

### **Sıcaklar**

Mini Piliç Külbastı

Sosisli Börek

Kalamar Tava

Antrikot Köfte

Parmak Balık Pane

Sigara Böreği

## **KOKTEYL ÖRNEK MENÜ 7**

### **Giriş**

Kuruyemiş

Cips

Çikolata soslu çilek

Cevizli sucuk

### **Soğuklar**

Kaşarlı

Ton Balıklı

Jambonlu

Rosbeefli

Somon Fümeli

### **Sıcaklar**

Mitit köfte

Sosisli börek

Mantar dolma

Sigara böreği

Tavuk çöp şiş

## KOKTEYL ÖRNEK MENÜ 8

### Giriş

Kuruyemiş

Cips

Siyah üzüm

Peynir tabağı

### Soğuklar

Alman ekmeği üzerinde somon

Kepek ekmeği üzerinde gouda peyniri

Çavdar ekmeği üzerinde sebze piliç galantin

Tartalet içinde mayonezli dana jambon

Tartalet içinde patlıcan salatası

Salatalık yatağında ton balığı

### Sıcaklar

Parmak piliç pane

Mitit köfte

Çin böreği

Fesleğenli Mantar dolması

Pastırmalı ıspanaklı krep

### 10.5.2. KOKTEYL PROLONGE

Konukların yemeklerini açık büfeden kendilerinin alarak oturarak tüketebildikleri bir menü modelidir.

#### Genel Öneriler :

- Tam tahıllı/tuzsuz ekme ile hazırlanmış seçeneklere yer verilmelidir.
- Sebze ve meyveler mevsime uygun olarak seçilmelidir.
- Tercihen taze meyve suları kullanılması önerilir.
- Tatlı olarak daha çok sütlü ve/veya meyve tatlılar tercih edilmelidir.
- Kafeinsiz kahve seçeneğine de yer verilmelidir.
- Kahve, krema yerine yarım yağlı/tam yağlı süt ile birlikte servis edilmelidir.
- Izgara veya fırında pişirme gibi yöntemlerle hazırlanmış yiyeceklerle menü zenginleştirilebilir.
- Salata sosları ayrıca servis edilmelidir.

## Kokteyl Prolonge Menü Planlanmasında Yer Alması Gereken Besin Çeşitleri

- Çorba çeşitleri
- Sıcak yemekler (Kavurma, Mantar soslu bonfile, kadınbudu köfte)
- Izgaralar (Köfte, kuzu şiş, tavuk şiş, tavuk ızgara, balık çeşitleri, biftek, döner)
- Pilav, makarna, börek vb. (Bulgur pilavı, Pirinç pilavı, iç pilavı, meyhane pilavı, Özbek pilavı, Bademli pilav, Antep fıstıklı pilav, Su böreği, sigara böreği, paçanga böreği)
- Zeytinyağlılar(yaprak sarma, biber ve patlıcan dolma, kabak çiçeği dolması, kuru patlıcan ve kuru biber dolmaları, imambayıldı, barbunya pilaki)
- Mezeler (Cacık, humus, çerkez tavuğu, rus salatası, kısır, ezme, fava, haydari, tarator, şakşuka)
- Soğuk etler (Rozbif, somon füme, füme dil)
- Tatlılar
- Hamur tatlıları (Revani, şekerpare, baklava, kalburabastı, tulumba, lokma, Kemalpaşa, kadayıf, hanımğöbeği)
- Sütlü tatlılar (Keşkül, sütlaç, krem karamel, kazandibi, krem şokola, tavukgöğsü, puding çeşitleri)
- Meyve tatlıları (Ayva tatlısı, incir tatlısı, armut tatlısı, kabak tatlısı, aşure)
- İlave İçecekler (Ayran, Soda, Madensuyu, meşrubat, şerbetler, diğer içecekler)
- Meyve çeşitleri ve meyve salataları
- Ekmek çeşitleri (Beyaz ekmek, tam buğday, çavdar, yulaf, cevizli vb.)



## KOKTEYL PROLONGE MENÜ ÖRNEKLERİ

### Kokteyl Prolonge Örnek Menü 1

Alman ekmeği üzerinde rozbif  
Tost ekmeği üzerinde somon  
mus  
Kepek ekmeği üzerinde füme  
peynir

#### Salatalar- Mezeler

Çoban salatası  
Iceberg salatası  
Domates - salatalık söğüş  
Yoğurtlu semizotu salatası  
Rus salatası zeytinli makarna  
salatası

#### Füme Balıklar

Alabalık füme

#### Soğuk Etler

Tavuk jambon  
Dana jambon  
Fıstıklı salam

#### Sıcak Yemekler

Ispanak ile doldurulmuş Piliç  
Göğsü  
Mantarlı çoban kavurma  
Sote mevsim sebzeleri  
Fıstıklı üzümlü pilav  
Mantarlı kremalı patates

#### Zeytinyağlılar

Zeytinyağlı biber dolması  
Zeytinyağlı barbunya pilaki

#### Peynir Çeşitleri

Beyaz peynir  
Kaşar peynir

#### Ekmek Büfesi

#### Tatlılar

İncir tatlısı  
Elma tatlısı  
Kazandibi

Baklava  
Muzlu rulo pasta  
Çikolatalı puding  
Krem brulee

#### Meyve Çeşitleri

#### Ekmek Büfesi

#### Tatlılar

Meyveli tartalet  
Çikolatalı büş  
Vişneli cheesecake  
Tiramisu  
Meyveli krep  
Meyve salatası  
Mevsiminde kabak tatlısı  
Mevsiminde ayva tatlısı  
Kuşgözü türk tatlısı

#### Meyve Büfesi

### Kokteyl Prolonge Örnek Menü2

Alman ekmeği üzerinde rozbif  
Tost ekmeği üzerinde somon mus  
Kepek ekmeği üzerinde füme peynir  
Çavdar ekmeği üzerinde peynir  
ezmesi

#### Salatalar- Mezeler

Biberli mısır salatası  
Mantar salatası  
Tavuk salatası  
Ton balığı salatası  
Karışık mevsim salatası  
Patates salatası  
Akdeniz salatası  
Mor dünya salatası  
humus

Ispanaklı tarator

#### Füme Balıklar

Uskumru füme

### **Soğuk Etler**

Dil füme  
Zeytinli salam  
Sebzeli tavuk jambon

### **Sıcak Yemekler**

Badem soslu ızgara piliç göğsü  
Döner  
Fesleğen soslu levrek filetosu  
Domatesli pilav  
Su böreği  
Sote mevsim sebzeleri  
Kremalı patates

### **Zeytinyağlılar**

Zeytinyağlı patlıcan dolması  
Zeytinyağlı biber dolması  
Zeytinyağlı mevsim sebzesi

### **Peynirler**

Otlu peynir  
Beyaz peynir  
Tulum peyniri

### **Kokteyl Prolange Örnek Menü 3**

Alman ekmeği üzerinde rozbif  
Tost ekmeği üzerinde somon mus  
Kepek ekmeği üzerinde füme peynir  
Çavdar ekmeği üzerinde peynir  
ezmesi  
Tartalet içinde çerkez tavuğu

### **Salatalar- Mezeler**

Nis salatası  
Akdeniz salatası  
Roka salatası  
Alman patates salatası  
Ahtapot salatası  
Kırmızı biberli mısır salatası  
Yeşil bahçe salatası  
Çoban salatası  
Fesleğenli amerikan fasulye ezmesi  
Çerkez tavuğu  
Kısır

### **Füme Balıklar**

Alabalık füme  
Bellevue usulü balık

### **Soğuk Etler**

Dil füme  
Dana jambon  
Macar salam

### **Sıcak Yemekler**

Deniz mahsulleri güveç  
Dana madalyon mantar sos ile  
Antep soslu piliç budu  
Kuzu rosto

Krem patates

Safranlı pilav  
Buket sebzeler  
Paçanga böreği

### **Zeytinyağlılar**

Zeytinyağlı yaprak sarma  
Zeytinyağlı enginar  
Mini imam bayıldı

### **Peynirler**

Urfa peyniri  
Tulum peyniri  
Trakya koyun peyniri

### **Ekmek Büfesi**

#### **Tatlılar**

Profiterol  
Krem brulee  
Çikolatalı puding  
Meyveli krep  
Tiramisu  
Kazandibi  
Cherry truffle  
Tulumba tatlısı  
Rulo pastalar  
Tartaletler  
Mevsiminde Bal kabağı tatlısı

### **Meyve Büfesi**

## 10.6. A'LA CARTE MENÜ

Menü kartında yer alan yiyecek ve içeceklerin kısa açıklamalarla fiyatlarının ayrı ayrı belirtildiği ve tüketicilerin yemek seçimine imkan tanıyan menü çeşididir.

### A'LA CARTE ÖRNEK MENÜ 1:

Domates çorba  
Yayla çorba  
Kuzu şiş  
Et döner  
Tavuk ızgara  
balık ızgara  
Hünkar beğendi  
Dalyan köfte  
Fırın tavuk baget  
Etli mevsim türlü  
Vejetaryen mevsim türlü  
Etli nohut  
Bademli pirinç pilavı  
Ispanaklı kol böreği  
Bahçe salata  
Hellimli akdeniz salata  
Zeytinyağlı biner dolma  
İmam bayıldı  
Keşkül  
Krem karamel  
Cevizli revani  
Fıstıklı baklava  
Yoğurt  
Cacık  
Mevsim meyveleri

### A'LA CARTE ÖRNEK MENÜ 2:

Mercimek çorba  
Kremalı mantar çorba  
Kuzu pirzola  
Tavuk külbastı  
Izgara levrek

Tavuk döner  
Ankara tava  
Hasanpaşa köfte  
Tavuk şinitzel  
Orman kebabı  
Fıstıklı pirinç pilavı  
Penne arabiata  
Karışık mevsim salata  
Çoban salata  
Zeytinyağlı enginar  
Zeytinyağlı yaprak sarma  
Fırın sütlaç  
Supangle  
Cevizli incir tatlısı  
Kaymaklı ekmek kadayıfı  
Yoğurt  
Cacık  
Mevsim meyveleri

### A'LA CARTE ÖRNEK MENÜ 3:

Ezogelin çorba  
Düğün çorba  
Izgara dana fileto  
Izgara tavuk kanat  
Izgara levrek  
İnegöl köfte  
Mantarlı tavuk sarma  
Tavuk roti  
İslim kebabı  
Çoban kavurma  
Kadınbudu köfte  
Sebzeli güveç  
Etli biber dolma

Vejetaryen taze fasulye yemeği  
Şehriyeli piriñ pilavı  
Fırın makarna  
Peynirli tepsi böreği  
Zeytinyağlı kereviz  
Karışık kızartma  
Kuru domatesli roka salatası  
Ton balıklı salata  
Kazandibi  
Kabak tatlısı  
Şekerpare  
Kadayıf dolma  
Yoğurt  
Cacık  
Mevsim meyveleri

#### A'LA CARTE ÖRNEK MENÜ 4:

Kremalı sebze çorba  
Arabaşı çorbası  
Izgara köfte  
Dana külbastı  
Tavuk şiş  
Izgara çupra  
Tavuk kievski  
Avcı kebab  
Fesleğen soslu kuzu  
Yoğurtlu tire köfte  
Patlıcan kebab  
Vejetaryen patlıcan yemeği  
Şehriyeli piriñ pilavı  
Talaş böreği  
Zeytinyağlı pırasa  
Zeytinyağlı kuru patlıcan dolma  
Kuru fasulye  
Peynirli karışık mevsim salata  
Göbek salata  
Profiterol  
Ayva tatlısı

Kalburabastı  
Tulumba tatlısı  
Yoğurt  
Cacık  
Mevsim meyveleri

#### A'LA CARTE ÖRNEK MENÜ 5:

Kereviz çorbası  
Tavuklu şehriye çorba  
Izgara tavuk but  
Akçaabat köfte  
Izgara biftek  
Kuzu tandır  
Vejetaryen bahçivan kebab  
Kağıt kebab  
Piliç topkapı  
Çin usulü tavuk  
Kabak graten  
İç pilav  
Meyhane pilavı  
Spagetti napoliten  
Zeytinyağlı lahana sarma  
Yoğurtlu semizotu  
Zeytinyağlı börülce  
Otlu peynirli yeşil bahçe salatası  
Pazı salatası  
Sakızlı muhallebi  
Tiramisu  
Elma tatlısı  
Dondurmalı irmik helvası  
Lokma tatlısı  
Yoğurt  
Cacık  
Mevsim meyveleri

## 10.7. SUPPE/SUPPER MENÜSÜ

Hafif yenen geç akşam yemeğidir. Akşam geç saatlerde tiyatro, opera ve balo çıkışında alınan öğün çeşididir.

### SUPPE/SUPPER ÖRNEK MENÜ

- Peynir tabağı
- Tost ekmeği yanında füme somon
- Mini sandviç çeşitleri
- Meyve suları

### ÖZEL GÜN VE ZİYAFET MENÜLERİNİN SERVİSİNDE DİKKAT EDİLMESİ

#### GEREKEN NOKTALAR

1. Masada önce çocuklara, sonra yaşlı hanımlara, genç hanımlara ve beylere servis yapılmalıdır
2. Makam, rütbe ve paye bakımından yüksek olanların servisi diğerlerinden önce yapılmalıdır
3. Ev sahibine en son servis yapılmalıdır
4. Yemek ve içecek listeleri misafirlerin oturmasından hemen sonra verilmeli, misafirler menüyü inceledikten hemen sonra siparişler sağ taraftan alınmalıdır
5. İçecek servisi müşterilerin sağından yapılmalı ve boşalan bardaklar yine sağ taraftan toplanmalıdır
6. Servis malzemeleri ve yemekler sol elle taşınmalı, sağ el servis yapmak ve boşları toplamak için kullanılmalıdır
7. Yemek tabakları ve içecek bardakları misafirlerin sağından masaya konulmalı ve aynı taraftan boşlar kaldırılmalıdır
8. Ekmek ve salata tabakları müşterinin solundan servis yapılır ve aynı yerden kaldırılır
9. Servis sırasında geriye doğru yürünmemeli, misafirler arasında ayrıcalık yoksa bir noktadan başlayarak sola doğru servis yapılmalıdır. Boşlar da aynı şekilde toplanmalıdır.
10. Önce ekmek, su ve içecek servisi, sonra yemek servisi yapılmalıdır
11. Boşlar toplanırken önce yemek tabağı daha sonra da içecek bardağı alınmalıdır.

12. Tereyağı bıçağı ekmek tabağının üzerinde ve tabağın sağında, diğer takımlara paralel olarak keskin tarafı sola bakacak şekilde konmalıdır.
13. Peynir ve tatlı servisi yapılacaksa peynir için orta boy çatal-bıçak ana yemek takımından sonra konur. Ancak tatlı çatal-bıçağı daha önce konur.
14. Kuver yerleştirildikten sonra bardaklar en son masaya konur. Bardağın tipi yemeklerle birlikte verilecek içeceğe bağlıdır. Bardaklar kuverin sağına, bıçakların bir santim kadar ilerisine kapalı olarak konur.
15. Aynı gruba giren yemekler birlikte servis edilmelidir. Masadaki herkes yemeğini bitirmeden boşlar toplanmamalıdır.
16. Tabaklar parmak içine girecek şekilde tutulmamalıdır.
17. Fincan ve içecek bardakları, hiçbir zaman ağızına kadar doldurulmamalıdır.
18. Bardakları tutarken sapından veya alt taraftan tutulmalıdır.
19. Su bardaklarının devamlı dolu olmasına dikkat edilmelidir.
20. Herhangi bir nedenle masadan kalkan konuğun yemeğı kaldırılmamalıdır.
21. Yere düşen kaşık, çatal, peçete vb. yerden alınıp kullanılmamalıdır.
22. Konuklarla olan konuşmalar mümkün olduğu kadar kısa ve öz olmalıdır. Ses tonu ne çok yüksek ne çok alçak olmalıdır.
23. Servis elemanının tavır ve davranışları estetik ve zarif olmalı, görgü kurallarına dikkat etmelidir.
24. Peçeteler hijyenik bakımdan en az ele değecek şekilde ve istenilen formda katlanmalıdır.

## SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Ayhan Dağ. Yiyecek İçecek İşletmelerinde Standart Tarifeler Maliyet ve Hijyen Kontrolü. Hatipoğlu Yayınevi Ankara. 2006

Matt A Casado, Food and Beverage Service Manual. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012.

John Cousins, Dennis Lillicrap, Suzanne Weekes. Food and Beverage Service for Levels 1 and 2. Hodder Education; UK ed. edition. London, 2014.

Mahendra Singh Negi. Training Manual for Food and Beverage Services. I&K International Publishing House. New Delhi 2016.

Edward E. Sanders, Marcella Giannasio. The Professional Server: A Training Manual (What's New in Culinary & Hospitality). Pearson; 3 edition. 2017.

M Yadav. Textbook of Food & Beverage Service with Training Manual. Bio-Green Books. 2016.

# EKLER





## EK 1. TEMEL MENÜ PLANLAMASINDA KULLANILAN YEMEK GRUPLARI ÖRNEKLERİ

Yemek Grupları	Yemekler
1. Kap yemekler	Büyük parça et yemekleri Küçük parça et yemekleri Köfteler Etili sebze yemekleri Etili sarmalar ve dolmalar Etili kurubaklagil yemekleri Yumurtalı yemekler
2. Kap yemekler	Çorbalar Pilavlar Makarnalar Börekler Zeytinyağlı yemekler
3. Kap yemekler	Meyveler Salatalar Komposto ve hoşaf lar Sütlü Tatlılar Şerbetli Tatlılar İçecekler (ayran, limonata, meyve suyu)


























































I. GRUP	
<b>BÜYÜK PARÇA ET YEMEKLERİ</b>	<b>TAVUK YEMEKLERİ</b>
Ankara tava	Fırın tavuk
Dana haşlama	Ispanaklı tavuk sarma
Dana rosto	Soslu tavuk
Dana tandır	Tavuk baget haşlama/fırın
Elbasan tava	Tavuk but ızgara
Et döner	Tavuk dolma
Et şnitzel	Tavuk döner
Fırında kuzu/koyun	Tavuk haşlama
İslim kebab	Tavuk roti
Kuzu/koyun haşlama	Tavuk şnitzel
Kuzu/koyun kızartma	Tavuk köfte
Rosto et	<b>BALIK</b>
Söğüş et	Balık buğulama
	Balık pilaki
	Balık tava
<b>KÜÇÜK PARÇA ET YEMEKLERİ</b>	
Bahçevan kebab	Mantarlı et sote
Beğendi kebab	Orman kebab
Buğu kebabı	Patlıcan kebab
Çiftlik kebab	Pürelı kebab
Çoban kavurma	Sebzeli kebab
Çökertme kebabı	Şehriyeli güveç
Et sote	Tas kebab
Macar gulaş	
<b>KÖFTELER</b>	
Adana köfte	İzmir köfte
Ali paşa köfte	Kadınbudu köfte
Çiftlik köfte	Kaşarlı köfte
Dalyan köfte	Kuru köfte
Ekşili köfte	Rosto köfte
Fırın köfte	Tepsi köfte
Hasanpaşa köfte	Terbiyeli köfte
Izgara köfte	
<b>ETLİ SEBZE YEMEKLERİ</b>	
Etlı bamyası	Kabak oğraten
Etlı bezelye	Karnabahar oğraten
Etlı kereviz	Karnıyarık
Etlı patates	Kıymalı ıspanak






Etli pırasa	Kıymalı karnabahar
Etli taze fasulye	Kıymalı pazı
Etli kış/yaz türlü	Kıymalı semizotu
Fırın patates	Patates oturtma
Kabak kalye	Patlıcan musakka
Kabak musakka	Sebze oğraten
<b>ETLİ DOLMALAR ve SARMALAR</b>	<b>ETLİ KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ</b>
Etli enginar dolma	Etli kuru fasulye
Etli kereviz dolma	Etli nohut
Etli kırmızı biber dolma	Kıymalı yeşil mercimek
Etli patates dolma	<b>Yumurtalı yemekler</b>
Kıymalı biber dolma	Yumurtalı Ispanak
Kıymalı domates dolma	Kıymalı yumurta
Kıymalı lahana sarma	Menemen
Kıymalı patlıcan dolma	
Kıymalı pazı sarma	
Kıymalı yaprak sarma	
<b>ÇORBALAR</b>	
Alaromen çorba	Mısır çorba
Analı kızılı çorba	Minestrone çorba
Arapaşı çorba	Patates çorba
Bezelye çorba	Pirinç çorba
Brokoli çorba	Sebze çorba
Domates çorba	Şafak çorba
Düğün çorba	Şehriye çorba
Ezogelin çorba	Tarhana çorba
Kıymalı mercimek çorba	Tavuk suyu çorba
Köylü çorba	Toyga çorba
Mahluta çorba	Yeşil mercimek çorba
Mantar çorba	
<b>PİLAVLAR</b>	<b>MAKARNALAR</b>
Arpa/tel şehriyeli pirinç pilavı	Cevizli peyniri erişte
Bulgur pilavı	Fırın makarna
Domatesli pirinç pilavı	Kıymalı makarna
İç pilav	Peynirli erişte
Mercimekli bulgur pilavı	Peynirli makarna
Meyhane pilavı	Sade erişte
Nohutlu pirinç pilavı	Sade makarna

Özbek pilavı	Spagetti bolonez
Patlıcanlı piriñç pilavı	Spagetti makarna
Perde pilavı	Spagetti napoliten
Piriñç pilavı	
Şehriyeli bulgur pilavı	
<b>Börekler/pideler</b>	
Bohça böreği	
Gül böreği	
Ispanaklı börek	
Kol böreği	
Kıymalı pide	
Lahmacun	
Mekik böreği	
Milföy börek	
Muska böreği	
Peynirli pide	
Peynirli/kıymalı su böreği	
Puf böreği	
Serpme börek	
Sigara böreği	
Talaş böreği	
Tepsi böreği	
<b>ZEYTİNYAĞLI YEMEKLER VE KIZARTMALAR</b>	
Biber kızartma	Zeytinyağlı taze fasulye
İmam bayıldı	Zeytinyağlı kereviz dolma
Kabak bayıldı	Zeytinyağlı biber dolma
Karışık kızartma	Zeytinyağlı domates dolma
Karnabahar kızartma	Zeytinyağlı kırmızı biber dolma
Mücver (kabak/havuç/ıspanak)	Zeytinyağlı lahana sarma
Patates kızartma	Zeytinyağlı patlıcan dolma
Şakşuka	Zeytinyağlı Yaprak Sarma
Zeytinyağlı enginar	
Zeytinyağlı kabak	
Zeytinyağlı kereviz	
<b>MEYVE</b>	
Mevsimine uygun meyveler(Bkz. Ek-2)	
<b>SALATALAR</b>	
Akdeniz salata	Humus




































































Aysberg salata	Karışık salata
Çoban salata	Kırmızı lahana salata
Domates salatası	Kısır
Fava	Kıvırcık Salata
Havuç aysberg salata	Közde biber salatası
Havuç kırmızı lahana salatası	Marul salata
Havuç marul salata	Patates salatası
Havuç salatası	Patlıcan salatası
Semizotu salatası	Piyaz
Yoğurt	
Cacık	
Ayran	
<b>TATLILAR</b>	
Sütlü ve hamur tatlıları	
Komposto ve hoşaf çeşitleri	
























## EK 2. SEBZE VE MEYVELERİN TAZE/MEVSİMİNDE BULUNDUĞU DÖNEMLER









































	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Armut												
Ayva												
Avokado												
Böğürtlen												
Çilek												
Dut												
Elma												
Erik												
Greyfurt												
İncir												
Karpuz												
Kayısı												
Kavun												
Kestane												

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Kiraz												
Kivi												
Limon												
Malta Eriği												
Mandalina												
Muz												
Mürdüm Eriği												
Nar												
Nektarin												
Portakal												
Şeftali												
Üzüm												
Vişne												



	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Asma Yaprağı												
Bakla												
Balkabağı												
Bamya												
Bezelye												
Börülce												
Brokoli												
Brüksel Laha.												
Dereotu												
Dolma Biber												
Domates												
Enginar												
Fasulye												
Havuç												

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Ispanak												
Kabak												
Kara Lahana												
Kereviz												
Kırmızı Biber												
Kıvrıcık Marul												
Kuşkonmaz												
Lahana												
Mantar												
Marul												
Maydanoz												
Pancar												
Patates												
Patlıcan												
Pazı												

	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
Pırasa												
Salatalık												
Sarımsak												
Semizotu												
Soğan												
Taze Soğan												
Turp												
Sivri Biber												
Çarliston Biber												

### EK 3. TÜKETİCİ AÇISINDAN YEMEK HİZMETİ PERFORMANSI VE MEMNUNİYET ANKETİ ÖRNEĞİ

Bu ankete vereceğiniz cevaplar yemek hizmetlerini iyileştirilmesi ve geliştirilmesinde dikkate alınacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederiz...

	Her zaman	Sık sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1. Yemeklerin tadı/lezzeti iyidir.					
2. Menüdeki yemeklerde renk, kıvam ve tat yönünden çeşitlilik sağlanmıştır.					
3. Genel olarak yemeklerin tadı ve lezzeti iyidir.					
4. Sıcak yemekler yeterince sıcak servis edilmektedir.					
5. Soğuk servis edilmesi gereken yemekler soğuk servis edilmektedir					
6. Etler sert ve iyi pişmemiştir.					
7. Yemeklerin görüntüsü güzel ve iştah açıcıdır.					
8. Menüdeki yemeklerin kıvamı tüketimim için uygundur.					
9. Menüdeki yemeklerin porsiyon ölçüsü benim için yeterlidir.					
10. Salatalar iyi yıkanmıştır.					
11. Meyveler iyi yıkanmıştır.					
12. Meyveler çürük ve/veya ezilmiştir.					
13. Et yemeklerinin çeşitliliği yeterlidir.					
14. Çorbaların çeşitliliği yeterlidir.					
15. Sebze yemeklerinin çeşitliliği yeterlidir.					
16. Yemek tepsisi, tabaklar vb. kırık/çatlak veya yıpranmıştır.					
17.Yemek tepsisi, tabaklar, kaşıklar veya çatalların temizliği uygundur.					
18. Yemeklerin dağıtım zamanları uygundur.					
19. Yemekler zamanında servis edilmektedir.					
20. Servis personelininkıyafeti temizdir.					
21. Servis personeli güler yüzlü, saygılı ve yardımseverdir.					
22. Yemek yediğim ortam yemek tüketimi için uygundur.					
23. Menülerde yer alan yemekler genel beslenme alışkanlıklarıma uygundur.					
24. Menüde sağlıklı yemekler yer almaktadır.					
25. Menüde hep benzer yemekler yer almaktadır.					
Diğer görüş ve önerilerinizi lütfen yazınız...					

\*Her zaman=4, Sık sık=3, Bazen=2, Nadiren=1, Hiçbir zaman =0 puan olarak değerlendirilir

\*\* 6.,12.,16. ve 25.sorular için ters puanlama yapılmalıdır. (Her zaman=0,Sık sık=1 Bazen=2, Nadiren=3 Hiçbir zaman =4 puan)

Anket 100 puan üzerinden puanlandırılır. Kurumun belirlediği hedefe göre memnuniyet seviyesi değerlendirilir.

## EK 4. MENÜ PERFORMANS DEĞERLENDİRME FORMU

MENÜ KALİTE KRİTERLERİ	I. Hafta		II. Hafta		III. Hafta		IV. Hafta		Açıklama/ Özel Notlar
	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	
<b>1. Organoleptik uyumluluk</b>									
- Yemeklerin seçiminde renk uygunluğu sağlanmış mı?									
- Yemeklerin kıvamı uygun mu?									
- Servis sıcaklıkları dikkate alınmış mı?									
- Lezzet/tat uyumluluğu var mı?									
<b>2. Hazırlama ve Pişirme Etmenleri</b>									
- Yemeklerin seçiminde ana malzemelerde çakışma var mı?									
- Hazırlama ve pişirme yöntemleri hedef kitleye uygun tasarlanmış mı?									
- Yemek seçiminde ekipman yeterliliği dikkate alınmış mı?									
<b>3. Yemek Çeşitliliği</b>									
- Ardışık öğün/ günlerde yemek çeşitliliği sağlanmış mı?									
- Mevsimsel uygunluk var mı?									
- Sebze yemeklerinde çeşitlilik sağlanmış mı?									
- Küçük parça et yemeklerinde çeşitlilik sağlanmış mı?									
- Büyük parça et yemeklerinde çeşitlilik sağlanmış mı?									
- Köfte yemeklerinde çeşitlilik sağlanmış mı?									
- 2. Grup yemeklerde çeşitlilik									
- 3. Grup yemeklerde çeşitlilik									
- Yemek gruplarının haftalık olarak dağılım sıklığı uygun mu? / var mı?									
<b>4. Hedef kitleye uygunluk</b>									
- Beslenme alışkanlıklarına uygun mu?									
- Menü planlama temel ilkelerine uygun mu?									
- Yeterlilik değerlendirilmesi yapıldı mı? / uygun mu?									

## EK 5. HAMMADDE KALİTE KRİTERLERİ ÖRNEKLERİ

ÜRÜNÜN TAM ADI: ALBALIK	
REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda tümü kontrol edilir.
KONTROL KRİTERLERİ	
KOKU	Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Deri; kuvvetli parlak, mukoz sıvı mevcut, renk değişimi olmamış, etten kolayca ayrılmamalıdır. Balıkların gözleri dışbükey (şişkin), korneaları şeffaf ve parlak, gözbebekleri siyah renkte olmalıdır. Solungaçlar parlak kırmızı renkte olmalı, mukoz sıvı bulunmalıdır. Balık eti pembemsi beyaz renkte, yüzeyi parlak sert ve elastiki olmalıdır. Histamin kilogramda minimum 100 mg, maksimum 200 mg olmalıdır. Alabalıklar istenilen tarih ve zamanda temizlenmiş olarak teslim edilmelidir. Temizlenmiş minimum balık ağırlığı 230±10 g. arasında olmalıdır.
AMBALAJ	Ürün ambalajı, Türk Gıda Kodeksi Gıda İle Temasta Bulunan Madde Ve Malzemeler Yönetmeliği Hükümlerine uygun olmalıdır. Balıkların teslim edildiği ambalajlar hijyenik koşullara uygun olmalı, üzerleri şeffaf naylon veya jelatin ile kapatılmış olmalıdır. Kasalar soğuk zincirinin kırılmaması için buz kalıplarıyla (glaze) dolu olacaktır. Ürün tesliminde glaze hariç net miktar hesaplanacaktır.
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki işaretleme Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 1'inci bölümüne uygun olacaktır. Orijinal ambalajların üzerinde cinsi, brüt miktarı, net miktarı, firmanın adı ve adresi, tanıtıcı işareti, seri numarası, imal tarihi, son kullanma tarihi bulunmalıdır. Bu bilgiler etikete veya kabın üzerine görünür bir şekilde yazılmalıdır. Etiketleme ile ilgili burada belirtilmeyen diğer hususlar Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Frigorifik araçlarda en fazla +4°C getirilmelidir. Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
İSTENECEK BELGELER	5996 Sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanunu kapsamındaki ürünler için "Gıda Sicil veya Gıda Üretim Sertifikası" verilmelidir.

<b>ÜRÜNÜN TAM ADI: KEMİKSİZ KISA DANA BUT</b>	
REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda tüm filelere (kefen) bakılır.
<b>KONTROL KRİTERLERİ</b>	
KOKU	Etin kendine özgü kokusunun dışında ağırlaşmış kötü bir kokusu, ilaç kokusu veya dezenfektan kokusu olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	İlgili mevzuata göre kesilmiş, muayene edilmiş ve buradaki şartlara uygun damgalanmış olması mecburidir. Dana eti, canlı ve parlak kırmızıdan koyu kırmızıya değişen renkte olmalı (kesinlikle keskin sarı veya altın sarısı tonunda sarı renkte olmayacaktır), yüzeyinde ıslaklık ve yapışkanlık bulunmamalı, et suyu ayrılmamış ve çok az bağlayıcı dokulu olmalıdır. Kaslar arasında görünür özellikte mermerimsi yağ dokusu bulunmalıdır. Yağ dokusu beyaz olmalıdır. Etlerin yağ oranı % 5'i geçmemelidir. Etlerin yüzeyinde kesinlikle hayvan dışkısı veya diğer çevresel etkenlere bağlı bir kirlenme bulunmamalıdır. Et yüzeyi rutubetini kaybetmiş ve kurumaya bağlı olarak donuklaşmış, koyu kahve veya kararmış olmamalıdır. Gövde elektrikli testere ile kesilmiş olmalı, etlerde kırık kemik parçaları bulunmamalıdır. Etler teslim tarihinden 24 saat önce kesilip, 48 saat dinlendirilerek getirilmeli, dondurulmuş olmamalıdır. Etin tamamında kemik (kaval kemiği dahil), kemik parçacıkları ve sinir ve kıkırdak parçaları olmayacaktır. Etlerde hiçbir hastalık belirtisi olmayacak, enjeksiyon iltihabı, böbrekleri, böbrek üstü yağları, kavram yağı ve diğer fazla olan yağlardan temizlenmiş olacaktır. Gıda Hijyeni Yönetmeliği, Hayvansal Gıdalar İçin Özel Hijyen Kuralları Yönetmeliği ile Türk Gıda Kodeksi Mikrobiyolojik Kriterler Yönetmeliğinde yer alan hükümlere uygun olacaktır. Menşei itibarı ile ithal et kabul edilmez.
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemelere Dair Yönetmelikte yer alan hükümlere uygun olmalıdır. Etler temiz sağlam ete zarar vermeyecek şeffaf et ile temasında sakınca bulunmayan kaliteli ve sağlam malzemelerden yapılmış gövdeyi saran beyaz kefenlere konulup araç içerisinde askıda taşınacaktır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır. Kapalı frigorifik araçlarda teslim alınacak ve yetkilendirilmiş personel tarafından ölçülen sıcaklık değeri cinsinden maksimum +4 °C olacak, bu sıcaklık değerini en az 2 derece hassasiyetle tolere edilen değerlerin aşılması durumunda dana but kesinlikle kabul edilmeyecektir. Tedarikçi firmayı temsil eden kişi mal tesliminde bulunacaktır.
KALINTI MİKTARLARI	Koksidiyostatların ve histomonostatların miktarları 08.02.2015 tarih ve 29261 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Hedef Dışı Yemlere Taşınması Önlenemeyen Koksidiyostatların ve Histomonostatların Hayvansal Gıdalardaki Maksimum Miktarları Hakkında Yönetmelik hükümlerine uygun olacaktır. Türk Gıda Kodeksi Hayvansal Gıdalarda Bulunabilecek Farmakolojik Aktif Maddelerin Sınıflandırılması ve Maksimum Kalıntı Limitleri Yönetmeliğinde yer alan hükümlere uygun olacaktır. Pestisit kalıntı miktarları Türk Gıda Kodeksi Pestisitlerin Maksimum Kalıntı Limitleri Yönetmeliğinde yer alan hükümlere uygun olacaktır.
MİKROBİYOLOJİK ÖZELLİKLER	TGK Mikrobiyolojik Kriterler Yönetmeliğine uygun olacaktır. L. monocytogenes 0/25 kob/ g-mL, E. coli O157:H7 0/25 kob/ g-mL, Salmonella spp. 0/25 kob/ g-mL, S. aureus 10 <sup>3</sup> kob/ g-mL, Koagülaz pozitif stofilokok M: 10 <sup>4</sup> olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	Her mal tesliminde veteriner hekim sağlık raporu ve araç dezenfeksiyon raporu teslim edilecektir.

<b>ÜRÜNÜN TAM ADI</b> <b>PARÇA TAVUK</b>	
REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda tümü kontrol edilir.
<b>KONTROL KRİTERLERİ</b>	
KOKU	Bozulmamış, kokuşmamış, acılaşmamış, yabancı koku sinmemiş, ekşi koku ve bozuk et kokusu olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Kendine özgü renk ve görünüşte olmalıdır. Tüyleri temizlenmiş üzerlerinde likalanma, çürük, morarma ve donma yanığı olmayacaktır. Parça tavuklar günlük kesim olacak, göğüsler ikiye bölünmüş, kanat, boyun, kursak, solunum borusu, yutak, akciğer, karaciğer, taşlık vb. iç organlarından tamamen temizlenmiş olacaktır. Göğüs ve butlarda boyun ve sırt kemiği bulunmayacaktır. Herhangi bir organik veya inorganik bulaşma belirtisi (sinek böcek gibi zararlıların kendileri veya bunların kalıntıları ve yumurtaları, çöp toprak vb. yabancı madde) görünmeyecektir. Dondurulmuş ürün kesinlikle kabul edilmeyecektir. Bozulmayı baskılayacak herhangi bir işlem veya madde uygulamış olmamalıdır. Parça bütünlüğü bozulmamış olmalı ve kemikler kırık veya parçalı olmamalıdır.
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemelere Dair Yönetmelikte yer alan hükümlere uygun olmalıdır.
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki işaretleme Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 9'uncu bölümündeki gibi olacaktır. Ambalajlar üzerinde kesim ve son tüketim tarihi, firma adı ve adresi gösteren etiket bulunacaktır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili maddelerine uygun olmalıdır.
KALINTI MİKTARLARI, BULAŞANLAR VE İLAÇ TOLERANS DÜZEYLERİ	TGK Yönetmeliğinin Bulaşanlar Bölümü, Pestisit Kalıntılar Bölümü ve Veteriner İlaçları Tolerans Düzeyleri bölümüne uygun olmalıdır.
MİKROBİYOLOJİK ÖZELLİKLER	TGK mikrobiyolojik kriterler yönetmeliği Salmonella spp., 0/25 g.-mL(EN/ISO6579) Koagülaz pozitif stafilocoklar n:5, c:2, m:10 <sup>3</sup> M: 10 <sup>4</sup>
ANALİZ PERİYODU	Her ürün tesliminde ürüne ait veteriner sağlık ve araç dezenfeksiyon raporu



<b>ÜRÜNÜN TAM ADI: UHT SÜT</b>	
REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 10 ambalajdan 1 örnek
<b>KONTROL KRİTERLERİ</b>	
KOKU	Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Kendine özgü kokuda olmalıdır. UHT süt 1. sınıf tam yağlı süt olmalıdır. Birinci sınıf UHT süt özel cihazlarda temizlenmiş ve homojenize edilmiş ekstra kalitede olmalıdır. UHT sütler doğal ve katkısız olacaktır. Metalimsi, pişmiş ve okside olmuş, tabii olmayan bir tatta olmamalıdır.
SICAKLIK	En fazla +4 °C olmalıdır.
AMBALAJ	Pastörize sütler sütün bileşim özelliğini bozmayan ve sağlığa zarar vermeyen gaz, ışık, mikroorganizma içermeyen 0.5-1 veya 10 lt'lik kaplarda aseptik ambalajlanmış olarak teslim edilecektir. Ambalajlarda bombe yırtık ve darbe olmamalıdır.
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki işaretleme Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 9'uncu bölümündeki gibi olacaktır. Gıda İşletmelerinin Kayıt ve Onay İşlemlerine Dair Yönetmeliğe uygun olarak; işletme onay numarası etiket üzerinde bulunmalıdır. UHT sütlerin ambalajların üzerinde üretici firmanın adı, adresi, sütün yağ oranı, gün ay ve yıl olarak üretim ve son tüketim tarihi kolayca okunabilir biçimde belirtilmelidir. Alınan ve uygun şartlardaki depolarda saklanan UHT sütler açıldığında doğal rengi, tadı ve kokusunda bozukluk olduğunda; son tüketim tarihinden önce bozulan UHT sütler yapılan sözleşmeye göre değiştirilecektir.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili maddelerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	Her ürün tesliminde her partide analiz sertifikası (Coliform, E. Coli, Salmonella)

**ÜRÜNÜN TAM ADI: BEYAZ PEYNİR**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 5 ambalajdan 1 örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
KOKU	Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Türk Gıda Kodeksi pastörize süt standartlarına uygun sütlerin imalat tekniğine göre işlenmesi ve olgunlaştırılması sonucu elde edilen kendine özgü şekil tat ve aroması olmalıdır. Düzgün, pürüzsüz, lekesiz, kesitli, parlak beyaz homojen bozulmamış kalıplar halinde kendine has görünüş tat ve kokuda olmalıdır. Peynir kalıpları ayrılmayacak şekilde birbirine yapışmış, yumuşamış, ezilmiş olmayacak ve dağılmayacaktır. Peynirin ihtiva ettiği süt yağı miktarı (kuru madde üzerinden) %45 ten az olmayacaktır. Tuzsuz peynirlerde 100 g kuru maddedeki tuz miktarı en çok %0.2, salamurada olgunlaştırılmış peynirlerde yüzde %7.5 olmalıdır. Beyaz peynir yapım tarihinden itibaren en az 90 gün olgunlaştırılmalıdır.
SICAKLIK	En fazla +4 C° olmalıdır.
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun olmalıdır.
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve Depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	İstendiğinde ürünün mikrobiyolojik analizi firma tarafından yaptırılıp belgeler tarafımıza teslim edilecektir. Ek olarak, alınan ürünlerin her ay ve kurum tarafından gerekli görüldüğü an ve sıklıkta faaliyet konularına göre bakanlıkça yetkilendirilmiş şahit numunelerde analiz yapan, yeterli bilgi ve donanıma sahip, Türk Akreditasyon Kurumu veya Avrupa Akreditasyon Kurumlarına üye kuruluşlarca akredite edilmiş özel veya kamu laboratuvarlarında her türlü ödemesi yüklenici firmaya ait olmak kaydı ile kimyasal ve mikrobiyolojik analizleri yaptırılacaktır.

**ÜRÜNÜN TAM ADI: KAŞAR PEYNİRİ**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 10 ambalajdan 1 örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
KOKU	Kendine özgü olmalı. Kötü koku olmamalı.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Tadı ve görünümü kendine özgü olmalıdır. Rendelendiğinde topaklanmamalı ve rendelenebilir sertlikte olmalıdır. İçerisinde beyazlaşmış kısımlar, hava kabarcıkları bulunan boşluklar olmayacaktır. Ekşi küflenmiş kokuşmuş olmayacaktır. Kaşar peyniri yapım tarihinden itibaren en az 60 gün olgunlaştırılmalıdır. Kuru maddede en az yüzde 45 yağ içermelidir. Nem oranı en çok %40 tuz oranı kuru maddede en çok yüzde 4 olmalıdır.
SICAKLIK	En fazla +4 C° olmalıdır
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun olmalıdır.
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	İstendiğinde ürünün mikrobiyolojik analizi firma tarafından yaptırılıp belgeler tarafımıza teslim edilecektir mikrobiyolojik analizi firma tarafından yaptırılıp belgeler tarafımıza teslim edilecektir. Ekolarak, alınan ürünlerin her ay ve kurum tarafından gerekli görüldüğü an ve sıklıkta faaliyet konularına göre bakanlıkça yetkilendirilmiş şahit numunelerde analiz yapan, yeterli bilgi ve donanıma sahip, Türk Akreditasyon Kurumu veya Avrupa Akreditasyon Kurumlarına üye kuruluşlarca akredite edilmiş özel veya kamu laboratuvarlarında her türlü ödemesi yüklenici firmaya ait olmak kaydı ile kimyasal ve mikrobiyolojik analizleri yaptırılacaktır.

**ÜRÜNÜN TAM ADI: PİKNIK TAZE BEYAZ PEYNİR**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her ambalajdan 3 örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
KOKU	Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Piknik peynirler %100 süttten doğal ve katkısız olarak üretilmeli ve ekmeğe sürülebilir özellikte olmalıdır. Kuru maddedeki yağ oranı en az yüzde 45 olmalı, nem oranı %60'ın üstünde olmalıdır. Kendine özgü renkte ve görünümde olmalıdır. Peynirler hiçbir şekilde eritme peyniri ve eritme tuzları içermemelidir.
SICAKLIK	En fazla +4 C° olmalıdır
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun 20 g'lık ambalajlarda paketlenmeli, açma jelatini kolay açılabilir olmalıdır.
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Frigo firik araçlarda getirilmelidir. Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	Her ürün tesliminde her partide analiz sertifikası (Koliform bakteri, E. coli, Salmonella spp., maya, küf)

**ÜRÜNÜN TAM ADI: HOMOJENİZE YOĞURT**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 10 ambalajdan 1 örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
KOKU	Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Homojenize yoğurtların rengi, tadı, kıvamı ve görünüşü doğal olmalıdır. Yoğurtlar kirlenmiş, iyi fermente olmamış, küflenmiş, acımuş, kıvamı bozuk olmamalıdır. Kendine özgü ve kaymaksız olmalıdır. Yoğurtlar temiz, parlak, süt rengine, serum ayrılması olmamış, çatlak ve gaz kabarcığı bulunmayan homojen yapıda olmalıdır. Kaşıkla alınan kesitte dolgun kıvamda, düzgün yapıda homojen, karıştırıldıktan sonra koyu bir acıcılık, dille damak arasında kolay dağılmayan bir kıvamda olmalıdır. Süt yağı $\geq$ 3.8 oranında olmalıdır. Diğer ürün özellikleri Türk Gıda Kodeksi Fermente Süt Ürünleri Tebliğinin şartlarını sağlamalıdır. Yoğurtlarda yağsız kuru madde oranı 100 g'da en az 12 g olmalıdır.
SICAKLIK	En fazla +4°C
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun ambalajlanmış 200 g ve 10 kg'lık ambalajlarda teslim alınacaktır.
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	Her ürün tesliminde her partide analiz sertifikası (Coliform, E. Coli, Salmonella)

**ÜRÜNÜN TAM ADI: PİKNIK TEREYAĞI**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her ambalajdan 3 örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Üretimde kullanılan süt, "Türk Gıda Kodeksi-Çiğ Süt ve Isıl İşlem Görmüş İçme Sütleri Tebliği'nde belirtilen şartlara uygun olmalıdır. Ürünler, kendine has tat, koku, görünüm ve yapıda olmalıdır. Yabancı madde bulunmamalı. Ürünler, peroksidad testine negatif reaksiyon vermelidir. Ürünlerde ağırlıkça en fazla %2 oranında tuz kullanılabilir. Ürünlerde tuz hariç kuru maddede süt yağı en az 2/3 oranında olmalıdır. Yağsız Süt kuru maddesi oranı en fazla %2 su en fazla %16, süt yağı oranı ağırlıkça en az yüzde 80 en fazla %90 oranında olmalıdır.
SICAKLIK	En fazla +4°C
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun 10 g'lık ambalajlarda paketlenmeli, açma jelatini kolay açılabilir olmalıdır.
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	Her ürün tesliminde her partide analiz sertifikası (Coliform, E. Coli, Salmonella)

**ÜRÜNÜN TAM ADI : KURU FASULYE**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 25 veya 50kg 'lık çuvaldan 1 örnek.
KONTROL KRİTERLERİ	
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Tadı ve kokusu kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır. Kuru fasulyeler iyi kalitede yeni sene ürünü olacaktır. Fasulyeler yeterli derecede kurumuş, taneleri normal büyüklükte olacaktır. Taneler dolgun olup, buruşmuş, küflü, kurtlu, böcek yenikli olmayacaktır. Çavdar mahmuzunu, diğer mantar hasatlıkları nedeni ile sürmeli ve rastıklı taneler ve diğer yabancı zararlı herhangi bir madde ihtiva etmeyecek boyanmayacak ve yağlanmayacaktır. Boy sınırlar içerisinde kalmak şartı ile tane çaplarına göre yapılan ayrı partilerde diğer boylardan olan tane karşımı toplamı ağırlıkça %10'u geçmeyecektir. Dermason tipte kuru fasulye tercih edilecektir (ihtiyaca göre farklı kuru fasulye türleri de istenilebilir). İçerisinde zararsız da olsa yabancı bitki ve artıkları taş, toprak ve kum gibi maddeler bulunmayacaktır. Kuru fasulye ortam sıcaklığında olmalıdır. Rutubeti %14'den fazla olmamalıdır.
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun 25 kg veya 50 kg'lık ambalajlarda alınacaktır.
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.

**ÜRÜNÜN TAM ADI: PİRİNÇ**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 25 veya 50kg 'lık çuvaldan 1 örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Pirinç, ekstra veya 1.sınıf niteliklerini taşıyan uzun taneli (uzunluğu > 6.7 mm, uzunluk/genişlik oranı $2 \leq \leq 3$ olan) ve yeni sene mahsulü pirinç olmalıdır. Pirinç, kendine özgü doğal renk, tat ve kokuda olmalı, gözle görünür küflü ve kızışmış tane ile canlı-cansız böcek, güve ve hayvansal kalıntılarını, yumurtalarını ve metal parçaları içermemelidir. Pirinçlerin rutubet miktarı en fazla %14,5 olmalıdır. Bozuk, lekeli tane, çöp, kabuk ve çeltikli tane %0.05'i geçmeyecektir. Farklı pirinç çeşitleri, sınıfları, grupları, tipleri ve menşei karıştırılmış olmamalıdır. Ürün içerisinde bulunan kırık taneler, kendi çeşidinden başka bir çeşidin kırığı olamaz. Her ne maksatla olursa olsun kimyevi maddelerle muamele görmüş olmayacaktır. İthal malı pirinç kabul edilmez.
AMBALAJ VE ETİKET BİLGİSİ	Ambalajlama ve etiketleme Türk Gıda Kodeksi Pirinç Tebliğinin 10. maddesinde belirtilen hususlara uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır. Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun 25 kg veya 50 kg'lık ambalajlarda alınacaktır. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Ürünlerdeki Pestisit kalıntı miktarları, Türk Gıda Kodeksi-Gıda Maddelerinde Bulunmasına İzin Verilen Pestisitlerin Maksimum Kalıntı Limitleri Tebliği'nde yer alan hükümlere uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili maddelerine uygun olmalıdır.



**ÜRÜNÜN TAM ADI: MAKARNA**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 5 kg'lık ambalajlardan örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Kendine has renk, tat, kokuda olmalı ve kötü koku olmamalıdır. Makarnalar ortam sıcaklığında olmalıdır. Buğday irmiğinden usulüne göre yapılmış olacaktır. Buğday irmiğinden başka irmik veya nişasta karıştırılmış ve boyanmış olmayacaktır. Makarna çeşidi sade makarna olmalıdır. Makarnalar; sağlam, bütün olmalı, yabancı tat ve koku, nem, canlı-cansız böcek, güve ve hayvansal kalıntılarını, yumurtalarını içermemelidir. Bozuk, küflenmiş, lekelenmiş ve böcek yeniği tane içermemelidir. Zararsız da olsa yabancı bitki ve artıklarını, taş, toprak ve kum vb organik ve/veya inorganik maddeler içermemelidir. Rutubet miktarı ağırlıkça en çok %13 olmalıdır. Sade makarnada kül miktarı kuru maddede en çok %1 olmalıdır. Sade makarnada protein miktarı kuru maddede en çok %10.5 olmalıdır. Makarnalar biçimlerine göre uzun, kesme, şehriye vb. şekillerde üretilebilir. Makarnalar %1'lik tuzlu, kaynar suda en çok 20 dakika kaynatıldığında hepsi iyice pişmeli, dağılmamalı ve suya geçen madde miktarı (kuru madde esasına göre) %10'dan çok olmamalıdır. Sade makarnaya tuz katılmamalıdır.
AMBALAJ VE ETİKET BİLGİSİ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun 5 kg'lık ambalajlarda alınacaktır. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Bu tebliğ kapsamında yer alan ürünler TGK yönetmeliğinin bulaşanlar bölümüne pestisit kalıntıları bölümüne ve gıda hijyeni bölümüne uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili maddelerine uygun olmalıdır.

**Ürünün Tam Adı: TAM BUĞDAY EKMEĞİ**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve İlgili Tebliğler
Kontrol Sıklığı	Her alımda gerekli görüldüğü kadar numune incelenecektir.
<b>KONTROL KRİTERLERİ</b>	
GÖRÜNÜŞ ve GENEL ÖZELLİKLER	Tam buğday unundan tekniğine uygun olarak üretilmiş olmalıdır. Ekmekler tam buğday unundan standartlarına ve Gıda Kodeksine uygun pişmiş net 50 g' lık küçük ekmekler halinde olacaktır. Dışından bakıldığında iyi pişmiş ve kabarmış, kendine has görünüşte, kokuda ve kabuk rengi dağılımı olabildiğince homojen olmalı, basık ve yanık olmamalıdır. Kesildiği zaman iç kısmı süngerimsi yapıda, gözenekler mümkün olduğunca homojen olmalı, hamurumsu, yapışkan ve kabuk-iç ayrımı olmamalı, yabancı madde ve karışmamış halde un, tuz, katkı maddeleri ile bunların topakları bulunmamalıdır. Ekmek içi homojen, kendine has renk, tat ve kokuda olmalı, yabancı tat ve koku hissedilmemelidir. Ekmekler ortam ısısında teslim edilmeli ve günlük üretilmiş olmalıdır. Kül(tuz hariç)% kuru maddede oranı en az 1.2 ve 2.9; Rutubet en çok %42, tuz % ise, en çok kuru maddede %1.5 oranında bulunmalıdır.
AMBALAJ ve ETİKET BİLGİSİ	Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerin ambalajları Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğinde yer alan hükümlere uygun olmalıdır. Ekmeklerin teslimi 125' lik plastik kasalar içerisinde olacaktır. Ekmeklerin konulduğu plastik kasalar temiz olmalı, kırık, çatlak, yağlı, çamurlu, kirli kasalara ekmek konulmamalıdır. Ekmekler sayılarak ve tartılarak teslim alınacaktır. Açık poşet oranı %5'i geçmemelidir. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Bu tebliğ kapsamında yer alan ürünler TGK yönetmeliğinin bulaşanlar bölümüne, pestisit kalıntıları bölümüne ve gıda hijyeni bölümüne uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	Kurum tarafından istenildiğinde, teslim edilen partinin rutubet, kuru maddede tuz harici kül miktarı, kuru maddede tuz miktarı firma tarafından yaptırılarak sonuçları tarafımıza teslim edilecektir. Ayrıca; alınan ürünlerin, kurum tarafından gerekli görüldüğü an ve sıklıkta faaliyet konularına göre bakanlıkça yetkilendirilmiş şahit numunelerde analiz yapan, yeterli bilgi ve donanıma sahip, Türk Akreditasyon Kurumu veya Avrupa Akreditasyon Kurumlarına üye kuruluşlarca akredite edilmiş özel veya kamu laboratuvarlarında her türlü ödemesi yüklenici firmaya ödenecek bedelden düşülmek kaydı ile kimyasal ve mikrobiyolojik analizleri yaptırılacaktır.

**ÜRÜNÜN TAM ADI: EKMEK**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 50 ambalajdan 1 örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
KOKU	Kendine özgü kokuda olmalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Tadı, rengi ve kokusu kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır. Ekmekler Türk Gıda Kodeksine uygun pişmiş net 50 g.'lık küçük ekmekler halinde olacaktır. Dışarıdan bakıldığında iyi pişmiş ve kabarmış, kendine has görünüşte, kokuda ve kabuk renk dağılımı olabildiğince homojen olmalı, basık ve yanık olmamalıdır. Ekmek kesildiği zaman iç kısmı süngerimsi yapıda, gözenekler mümkün olduğunca homojen olmalı, büyük hava boşlukları bulunmamalı, hamur ve yapışkan olmamalıdır. Karışmamış halde un, tuz, katkı maddeleri bulunmayacaktır. Ekmekler ortam ısısında olmalıdır. Ekmekler günlük üretilmiş olacaktır. Ekmekler içerisinde yabancı madde bulunmayacaktır.
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun 50 g'lık ambalajlarda alınacaktır. Ekmeklerin teslimi 125' lik plastik kasalar içerisinde, tuzlu ve tuzsuz olarak belirtilmiş şekilde yapılacaktır. Ekmeklerin konulduğu plastik kasalar temiz olacaktır. Kırık, çatlak, yağlı, çamurlu, kirli kasalara ekmek konulmayacaktır
ETİKET BİLGİSİ	Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Bu tebliğ kapsamında yer alan ürünler TGK yönetmeliğinin bulaşanlar bölümüne pestisit kalıntıları bölümüne ve gıda hijyeni bölümüne uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	Her 6 ayda bir Analiz Sertifikası (Rutubet, Kuru maddede tuz harici kül miktarı, kuru maddede tuz miktarı), Ekmek üretim yerinde metal dedektör kullanım raporu.

**ÜRÜNÜN TAM ADI: İSPANAK**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Tüm ambalajlar kontrol edilir
KONTROL KRİTERLERİ	
KOKU	Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Çeşidine has özellikleri taşınmalıdır. Sağlam, taze görünümlü ve bedeni bütün olmalıdır. Çiçeklenme belirtisi göstermemiş olmamalıdır. Üzerinde görünüşünü ve yenilenebilmesini etkileyen parazit ve hastalık zararları bulunmamalıdır ve don vurmamış olmalıdır. Ispanaklar arasında yabancı yapraklar bulunmayacaktır. Ispanakların dibindeki yenemeyen püskül kısmı kesilmiş olacaktır. Ispanaklar demet halinde olacaktır.
AMBALAJ ETİKET BİLGİSİ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun ambalajlarda alınacaktır. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Türk Gıda Kodeksi Mikrobiyolojik Kriterler Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere uygun olmalıdır. Türk Gıda Kodeksi Bulaşanlar Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere uygun olmalıdır. Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği'ne uygun olmalıdır. Türk Gıda Kodeksi Pestisitlerin Maksimum Kalıntı Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.

<b>ÜRÜNÜN TAM ADI: PATATES</b>	
REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her çuvala bakılır.
<b>KONTROL KRİTERLERİ</b>	
KOKU	Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Patatesler bütün, sağlam, temiz, sık dokulu, kabuğu düzgün ve iyi oluşmuş filizlenmemiş olmalıdır. Patateslerde yabancı tat, anormal dış nem, görünüşlerini bozacak şekilde çatlaklar, kesikler, kemirici izler ve belirtiler, aşırı şekil bozuklukları, yumru yüzünün 1/8'ini aşan ve kabuğun normal soyulması ile kaybolmayan yeşil kısım, et kısmından 5 mm' den daha derinlere nüfuz eden gri mavi veya siyah kabuk altı lekeleri, pas lekeleri et kısmındaki oyuklar, et kısmına nüfuz etmiş çeşitli patates yumru uyuzluğu belirtileri, don zararı olmamalıdır. Her ambalaj içindeki patatesler çeşit, üretim yeri, sınıf, boy bakımından ayrıca gelişme açısından bir örnek olmalıdır. Patateslerin ağırlığı her bir adeti 200 g.'dan aşağı olmamalıdır.
AMBALAJ ETİKETLEME	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun 50 kg'lık ambalajlarda alınacaktır. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.

**ÜRÜNÜN TAM ADI: DONDURULMUŞ BEZELYE**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 10 ambalajdan 1 örnek
<b>KONTROL KRİTERLERİ</b>	
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Türk Gıda Kodeksi Hızlı Dondurulmuş Gıdalar Tebliğine uygun olmalıdır. Tadı ve kokusu kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır. Taneler iri ve karışık olmamalı, pişirildiğinde sert kalmamalı ve dağılmamalıdır. Dondurulmuş taze bezelye -18°C'de olmalıdır. Dondurulmuş taze bezelyede kesinlikle yabancı madde, çöp, taş ve katkı maddesi bulunmamalıdır. Kendine has tat ve rengine olmalıdır. Dondurulmuş taze bezelye 3 numara olmalıdır. Bloklar halinde birbirine yapışmış olmamalıdır. Salmonella spp.: kob/g (koloni oluşturan birim/gr) 25 g'da sıfır olacaktır. L. monocytogenes: kob/g 25 gramında sıfır olmalıdır.
AMBALAJ ve ETİKETLEME	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun 1 kg, 2.5 kg veya 10 kg'lık naylon torba (40 mikron kalınlığında polietilen) içerisinde karton kolilere koyularak teslim edilecektir. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Türk Gıda Kodeksi Mikrobiyolojik Kriterler Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere uygun olmalıdır. Türk Gıda Kodeksi Bulaşanlar Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere uygun olmalıdır. Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği'ne uygun olmalıdır. Türk Gıda Kodeksi Pestisitlerin Maksimum Kalıntı Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere ve Türk Gıda Kodeksi Hızlı Dondurulmuş Gıdaların Depolanması Muhafazası ve Taşınması Sırasındaki Sıcaklıkların İzlenmesi Hakkındaki Tebliğe uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	Alınan ürünlerin, kurum tarafından gerekli görüldüğü an ve sıklıkta faaliyet konularına göre bakanlıkça yetkilendirilmiş şahit numunelerde analiz yapan, yeterli bilgi ve donanımına sahip, Türk Akreditasyon Kurumu veya Avrupa Akreditasyon Kurumlarına üye kuruluşlarca akredite edilmiş özel veya kamu laboratuvarlarında her türlü ödemesi yüklenici firma tarafından karşılanmak üzere kimyasal ve mikrobiyolojik analizleri yapılacaktır.

**ÜRÜNÜN TAM ADI : DONDURULMUŞ MANTI (ETLİ)**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 10 ambalajdan 1 örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Ürünler birinci kalitede olmalıdır. Tadı ve kokusu kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır. Dondurulmuş mantı – 18° C’de olmalıdır. Dondurulmuş mantıda kesinlikle yabancı madde, taş, çöp ve katkı maddesi bulunmamalıdır. Kendine has tat ve renginde olacaktır. Dondurulmuş mantı içinde yeterli miktarda dana kıyması (Soya kıyması bulunmayacaktır) olmalıdır. Pişirildiğinde sert kalmamalı ve dağılmamalıdır. Bloklar halinde birbirine yapışmış olmamalıdır. Salmonella spp. : 25 g’da bulunmayacak, L. monocytogenes: 25 g’da bulunmayacak, E.Coli O157:H7: 25 g’da bulunmayacaktır.
AMBALAJ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun 2.5 kg veya 10 kg’lık naylon torba (40 mikron kalınlığında polietilen) içerisinde karton kolilere koyularak teslim edilecektir. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Türk Gıda Kodeksi Mikrobiyolojik Kriterler Yönetmeliği’nde belirtilen limitlere, Türk Gıda Kodeksi Bulaşanlar Yönetmeliği’nde belirtilen limitlere, Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği’ne, Türk Gıda Kodeksi Pestisitlerin Maksimum Kalıntı Yönetmeliği’nde belirtilen limitlere uygun ve Türk Gıda Kodeksi Hızlı Dondurulmuş Gıdaların Depolanması Muhafazası ve Taşınması Sırasındaki Sıcaklıkların İzlenmesi Hakkındaki Tebliğe uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.
ANALİZ PERİYODU	Alınan ürünlerin, kurum tarafından gerekli görüldüğü an ve sıklıkta faaliyet konularına göre bakanlıkça yetkilendirilmiş şahit numunelerde analiz yapan, yeterli bilgi ve donanımına sahip, Türk Akreditasyon Kurumu veya Avrupa Akreditasyon Kurumlarına üye kuruluşlarca akredite edilmiş özel veya kamu laboratuvarlarında her türlü ödemesi yüklenici firma tarafından karşılanmak üzere kimyasal ve mikrobiyolojik analizleri yaptırılacaktır.

**ÜRÜNÜN TAM ADI : ELMA**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Tüm kasalar kontrol edilir.
KONTROL KRİTERLERİ	
KOKU	Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Elmalar bütün, sağlam, temiz, kendine has tatta olmalıdır. Elmalarda gözle görülebilir yabancı madde ve ilaç artıkları, anormal dış nem, yabancı tat bulunmamalıdır. Elmalar birinci sınıf olmalıdır. Bu sınıfa iyi nitelikteki elmalar girer. Bunlar, taşımaya, elden geçirmeye, depolamaya dayanıklı bir olgunlukta olmalıdır. Her ambalaj içerisinde bulunan elmalar, çeşit, sınıf, olgunluk ve orijin bakımından bir örnek olmalıdır. Ortalama adet ağırlığı 200 g.'dan az olmamalı ve kesildiği zaman sert, sulu ve unlanmamış olmalıdır. Göze çarpacak şekilde belirgin çürüklük ve bozulma gibi yeme özelliklerini menfi yönden etkileyen özürler bulunmamalıdır. Elmanın cinsi starking veya golden olmalıdır.
AMBALAJ	Ambalajlama Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun olmalıdır. Ambalajlar, taşıma ve saklamada elmaları iyi bir durumda tutacak, sağlığa zarar vermeyecek nitelikte yeni, temiz, kuru, kokusuz, plastik, mukavva veya tahta harici kasa, kutu veya sandık olmalıdır. Ambalajların yapımında kullanılan her çeşit malzeme ile içine konulacak kağıt ve benzeri malzeme, yeni, temiz, kuru ve kokusuz olmalı, ürüne zarar vermemeli, bunların üzerine yazılacak yazılarda kullanılacak mürekkep, boya ve etiketlerin yapıştırılmasında kullanılan zambak, toksik veya diğer şekilde insan sağlığına zarar verecek yapıda olmamalıdır. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Türk Gıda Kodeksi Mikrobiyolojik Kriterler Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere, Türk Gıda Kodeksi Bulaşanlar Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere, Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği'ne ve Türk Gıda Kodeksi Pestisitlerin Maksimum Kalıntı Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.



<b>ÜRÜNÜN TAM ADI: ÇİLEK</b>	
REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Tüm kasalar kontrol edilir.
<b>GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER</b>	
KOKU	Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır.
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Bütün, hasarsız olmalı, sağlam olmalı (çürüyerek ve kötüleşerek tüketime uygunsuz hâle gelenler ürünü etkilememeli), çeşide özgü renkte ve şekilde olmalı, taze görünümlü, yıkanmamış olmalı, çanak yapraklı olmalı, çanak yaprakları ve sap (varsa) taze ve yeşil olmalı, yabancı madde bulunmamalı, böcek ve böcek hasarları bulunmamalı, yabancı koku ve/veya tat bulunmamalı, anormal dış nem (dış yüzeyde ıslaklık) ihtiva etmemelidir. Çilekler tam gelişmiş ve olgun olmalıdır. Çileklerin gelişmesi ve durumu aşağıdaki özelliklere imkân verecek şekilde olmalıdır: Elle toplanmaya, ambalajlanmaya ve taşınmaya dayanıklı olmalı, gideceği yere ulaştığında genel özelliklerini kaybetmemiş olmalı.
AMBALAJ VE ETİKETLEME	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine uygun ambalajlarda alınacaktır. Büyük ambalajlara dökme olarak hazırlanan çileklerde ambalajlar en çok net 5 kg, büyük ambalajlar içerisinde küçük tüketici ambalajları konulması halinde büyük ambalaj toplam en çok net 8 kg meyve alacak büyüklükte olmalıdır. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Türk Gıda Kodeksi Mikrobiyolojik Kriterler Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere, Türk Gıda Kodeksi Bulaşanlar Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere, Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği'ne ve Türk Gıda Kodeksi Pestisitlerin Maksimum Kalıntı Yönetmeliği'nde belirtilen limitlere uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Çilek ve içinde çilek bulunan ambalajlar işleme yerlerinde, depolarda ve taşıtlarda kötü koku yayan ve bunları kirleten maddelerle bir arada bulundurulmamalıdır. İçinde çilek bulunan ambalajlar gölgede tutulmalı çığ, yağmur ve güneş altında veya dondurucu soğuklarda bırakılmamalı ve bu şartlarda yüklenip boşaltılmamalıdır. Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olacaktır.

**ÜRÜNÜN TAM ADI: SİYAH ZEYTİN**

REF.STD.NO.	Güncel Türk gıda kodeksi, Türk Standartları ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 10 ambalajdan 1 örnek
<b>KONTROL KRİTERLERİ</b>	
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Gemlik tipi, olgun taneli, küçük çekirdekli, etli olacaktır. İçinde acı, çürük, yumuşak, kurtlu, olgunlaşmamış, akıll taneler bulunmayacaktır. Asit veya başka bir madde ile acılığı giderilmemiş, sadece tuz ile salamura yapılmış, yeme olgunluğuna gelmiş olacaktır. Ambalaj içindeki zeytinlerin çeşidi, sınıfı, grubu, tipi ve stili aynı olacaktır. Yabancı tat ve koku bulunmamalıdır. Her tane irilik derecesindeki zeytinlerin en küçük tanesi en büyük tanesinin yatay eksenleri arasındaki fark en çok 4 mm olmalıdır. Grup ve tipine has yeme olgunluğunda ve yenebilir özellikte olmalıdır. Her türlü parazit, böcek veya bunların parçalarını ihtiva etmemelidir. Zeytinlerin ebadı kg'da 231-260 tane içerecek şekilde olmalıdır. pH derecesi en yüksek 4.5 tuz oranı en çok %7 olmalıdır.
AMBALAJ VE ETİKET BİLGİLERİ	Türk Gıda Kodeksi Gıda ile Temas Eden Madde ve Malzemeler Yönetmeliğine ve Gıda Hijyeni Yönetmeliği hükümlerine ve Türk Gıda Kodeksi Sofralık Zeytin Tebliğinin 11. maddesine uygun ambalajlarda olmalıdır. Ambalaj üzerindeki etiketleme Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğine uygun olmalıdır. Bozulan ve numuneden farklı çıkan siyah zeytinler yapılan sözleşmeye göre değiştirilecektir.
BULAŞANLAR, KALINTILAR VE HİJYEN	Türk Gıda Kodeksi Bulaşanlar Yönetmeliğinde yer alan hükümlere ve Türk Gıda Kodeksi Pestisitlerin Maksimum Kalıntı Limitleri Yönetmeliğinde yer alan hükümlere uygun olmalıdır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili maddelerine uygun olmalıdır.

**ÜRÜNÜN TAM ADI : AYÇİÇEK YAĞI**

REF.STD.NO.	Güncel Türk Gıda Kodeksi ve ilgili tebliğler
KONTROL SIKLIĞI	Her alımda 20 ambalajdan 1 örnek
KONTROL KRİTERLERİ	
GÖRÜNÜŞ VE GENEL ÖZELLİKLER	Ayçiçek yağı, açık sarı renkte, berrak, kendine özgü tat, koku ve akışkanlıkta olmalı ve yabancı madde içermemelidir. Tortusuz, ham yağın özel koku ve lezzeti giderilmiş olacaktır. Kendine özgü olmalı, kötü koku olmamalıdır.
AMBALAJ	Tenekeler düzgün, temiz, paslanmamış, bombe yapmamış ve ezilmemiş olacaktır. Ambalajları, ürünü sıcaklık değişimleri, hava, nem, ışık vb. olumsuz dış etkenlerden koruyacak nitelikte olmalı ve ürünün bileşiminde istenmeyen değişikliklere, organoleptik özelliklerinde bozulmalara yol açmamalı, ürün ile etkileşim göstermemelidir. Ayrıca taşıma, depolama koşullarına dayanıklı ve istiflemeye uygun olmalıdır.
ETİKETLEME	Ambalaj üzerindeki işaretleme Gıda kodeksi Yönetmeliğinin 9'uncu bölümündeki gibi olacaktır. Ambalaj üzerinde firma adı, adresi, net ağırlığı, üretim ve tavsiye edilen tüketim tarihi bulunacaktır.
TAŞIMA VE DEPOLAMA KOŞULLARI	Taşıma ve depolama Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin ilgili bölümlerine uygun olmalıdır.

## EK 6. STANDART GRAMAJ LİSTESİ

Gramaj listesinde verilen miktarlar çiğ malzeme miktarıdır. Dana eti; kemiksiz ve yağı ayrılmış olacaktır. Tavuk\hindi eti kemikli – kemiksiz olacaktır. Tabloda belirtilen gramajlar yemeklere girecek net miktarlardır. Standart gramaj listesi yetişkin hafif düzeyde fiziksel aktiviteli bireyler için verilmiştir. Mevcut gramajlar rehberin ilgili bölümlerinde hedef kitleye özgü verilen öneriler doğrultusunda azaltılmalı veya artırılmalıdır.

### ET YEMEKLERİ

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Tas Kebabı	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Patates	75 g
	Soğan (Kuru)	15 g
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
Pürelı Et Rostı	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Patates	100 g
	Salça	7 g
	Un	2 g
	Süt	30 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
Haşlama Et	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Patates	100 g
	Havuç	20 g
	Yoğurt	20 g
	Un	5 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
	Yumurta	1 / 10 Adet
	Limon	1 / 8 Adet
Orman Kebabı	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	75 g
	Kuru Soğan	10 g
	Havuç	20 g
	Kekik	0.5 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Tepsi Kebabı	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	50 g
	Kuru Soğan	10 g
	Havuç	20 g
	Bezelye	10 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g
	Sıvı yağ	5 g
Sultan Kebabı	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	100 g
	Domates	30 g
	Kuru Soğan	10 g
	Ç.Biber	20 g
	Yoğurt	100 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g
	Sıvı yağ	5 g
Çiftlik Kebabı	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	50 g
	Patlıcan	50 g
	Kuru Soğan	10 g
	Havuç	20 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g
	Sıvı yağ	5 g
	Sebzeli Güveç	Dana Eti (Kemiksiz)
Patates		50 g
Patlıcan		100 g
Kuru Soğan		10 g
Domates		20 g
Ç,Biber		5 g
Tuz		0.5 g
Salça		7 g
Sıvı yağ		5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Pürelı Kebab	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Patates	100 g
	Havuç	20 g
	Kuru Soğan	10 g
	Domates	20 g
	Bezelye	10 g
	.Biber	5 g
	Süt	30 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g
	Sıvı yağ	5 g
Bostan Kebabı	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patlıcan	200 g
	Mısır	20 g
	Bezelye	20 g
	Kuru soğan	20 g
	Sıvı yağ	30 g. (25g kızartma için)
	Maydanoz	1/10 Demet
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g
İslım Kebabı	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Patlıcan	100 g
	Yeşil Biber	10 g
	Domates	50 g
	Sıvı yağ	30 g (25g kızartma için)
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
Patlıcan Kebabı	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patlıcan	150 g
	Kuru soğan	20 g
	Domates	30 g
	Sıvı yağ	30 g (25g kızartma için)
	Maydanoz	1/10 Demet
	Yeşil Biber	10 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Çoban Kavurma	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Patates	30 g
	Sıvı yağ	5 g
	Kuru Soğan	20 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g Domates
	Domates(mevsiminde)	20 g
	Biber (Mevsiminde)	30 g
Et Sote	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Kuru Soğan	20 g
	Yeşil Biber	20 g
	Sıvı yağ	5 g
	Kekik	0.5 g
	Karabiber	0.2g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g
	Domates	30 g
Kıymalı Pide	Dana Eti (Kemiksiz)	50 g
	Kuru Soğan	40 g
	Yeşil Biber	20 g
	Sıvı yağ	5 g
	Domates	50 g
	Maydanoz	1/10 Adet
	Karabiber	0.2 g
	Tuz	0.5 g
	Pide Hamuru	1 Adet
Macar Gulaş	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Havuç	20 g
	Salça	7 g
	Sıvı yağ	5 g
	Patates	50 g
	Un	5 g
	Tuz	0.5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
El Basan Tava	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Yumurta	1 / 4 Adet
	Sıvı yağ	10 g
	Un	5 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g
	Süt	30 g
Çardak Kebabı	Dana Eti (Kemiksiz)	70 g
	Yufka	70 g
	Bezelye	15 g
	Mısır	15 g
	Havuç	5 g
	Kuru Soğan	15 g
	Maydanoz	1/10 Demet
	Tuz	0.5 g
	Karabiber	0.2 g
	Yoğurt	100 g
	Salça	7 g
	Sıvı yağ	30 g (25g kızartma için)
Bahçivan Kebabı (Kış)	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	50 g
	Havuç	20 g
	Bezelye	20 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	30 g (25g kızartma için)
Bahçivan Kebabı(Yaz)	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Domates	20 g
	Patates	50 g
	Taze Kabak	20 g
	Kuru Soğan	15 g
	Salça	7 g
	Patlıcan	20 g
	Tuz	0.5 g
	Karabiber	0.2 g
	Sıvı yağ	30 g (25g kızartma için)



YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Pilav Üstü Et Kavurma	Dana Eti	120 g
	Tuz	0.5 g
	Kuru soğan	10 g
	Pirinç	20 g
	Sıvı yağ	5 g
Ankara Tava	Dana Eti (Kemiksiz)	120 g
	Pirinç	60 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
	Karabiber	0.2 g
	Kuru Soğan	10 g
Şehriyeli Güveç	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Şehriye	60 g
	Sıvı yağ	5 g
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Domates(mevsiminde)	20 g
	Biber(mevsiminde)	20 g
	Kuru Soğan	10 g
Etli Dügün Pilavı	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Pirinç	50 g
	Nohut	10 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
	Dere Otu	1/20 demet
	Kuru Soğan	10 g
Etli Kuru Fasulye	Kuru Fasulye	50 g
	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Domates(mevsiminde)	20 g
	Biber (mevsiminde)	20 g
	Sıvı yağ	5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Etli Nohut	Nohut	50 g
	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Domates(mevsiminde)	20 g
	Biber (mevsiminde)	20 g
	Sıvı yağ	5 g
Etli Bamya	Dondurulmuş Bamya	150 g
	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g
	Sıvı yağ	5 g
	Domates(mevsiminde)	20 g
	Kuru Soğan	10 g
Etli Dondurulmuş Bezelye	Bezelye	150 g
	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	7 g
	Sıvı yağ	5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Patates	10 g
	Havuç	10 g
Fırın Tavuk / Izgara Tavuk	Tavuk Eti (Kemikli)	150 g
	Salça	5 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
	Kekik	0.2 g
	Karabiber	0.2 g
Paşa Kebabı	Tavuk Eti (Kemiksiz)	120 g
	Patates	50 g
	Domates	30 g
	Ç.Biber	20 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
	Karabiber	0.2 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Körili Tavuk	Tavuk Eti (Kemiksiz)	120 g
	Patates	20 g
	Havuç	20 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	5 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
	Karabiber	0.2 g
Tavuk Kroket	Tavuk Eti (Kemiksiz)	120 g
	Galeta Unu	10 g
	Yumurta	1/4 Adet
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Karabiber	0.2 g
Mantarlı Tavuk	Tavuk Fileto	125 g
	Mantar	100 g
	Domates	20 g
	Çarliston	20 g
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
	Kuru Soğan	10 g
Şnitzel	Tavuk	120 g
	Galeta Unu	10 g
	Yumurta	1 / 4 Adet
	Sıvı yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
Sebzeli FırınTavuk / Hindi	Tavuk / Hindi Eti (Kemikli)	150 g
	Patates	100 g
	Havuç	20 g
	Bezelye	20 g
	Salça	7 g
	Sıvı yağ	5 g
	Tuz	0.5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Balık Buğulama	Mevsime Uygun Balık	150 g
	Kuru Soğan	10 g
	Sıvı yağ	5 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Defne Yaprağı	1 g
	Havuç	20 g
	Patates	50 g
	Tuz	0.5 g

### KÖFTELER

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Fırın Köfte / Izgara Köfte	Dana Eti (kemiksiz)	90 g
	Patates	100 g
	Kimyon	0.3 g
	Karabiber	0.2 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g
	Maydanoz	1/100 Demet
	Tuz	0.5 g
	Yağ	5 g
	Yumurta	1 / 20 Adet
	Çiftlik Köfte	Dana Eti (kemiksiz)
Patates		70 g
Havuç		20 g
Bezelye		10 g
Kimyon		0.3 g
Karabiber		0.2 g
Kuru Soğan		10 g
Maydanoz		1/100 Demet
Salça		7 g
Tuz		0.5 g
Yağ		5 g
Yumurta		1/20 Adet

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Sulu Köfte	Dana Eti (kemiksiz)	90 g
	Patates	30 g
	Domates	20 g
	Bezelye	10 g
	Ç.Biber	5 g
	Karabiber	0.2 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	5 g
	Yumurta	1/20 Adet
Saray Köfte	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
Terbiyeli Köfte	Dana Et (Kemiksiz)	90 g
	Pirinç	20
	Yoğurt	50
	Yumurta	1 /10 Adet
	Kimyon	0.3 g
	Karabiber	0.2 g
	Maydanoz	1/100 Demet
	Nane	0.5 g
	Tuz	0.5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Sıvı yağ	5 g
	Limon	1 / 8 Adet
Pürelı Dalyan Köfte	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	100 g
	Havuç	20 g
	Bezelye	10 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g
	Kimyon	0.3 g
	Karabiber	0.2 g
	Süt	30 g
	Yumurta	1/4 Adet
	Maydanoz	1/100 Demet
	Tuz	0.5 g
Sıvı yağ	5 g	

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
<b>Sebzeli Köfte</b>	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	50 g
	Patlıcan	50 g
	Bezelye	10 g
	Domates	20 g
	Ç.Biber	5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g
	Karabiber	0.2 g
	Tuz	0.5 g
	Yumurta	1/20 adet
	Sıvı yağ	5 g
<b>Pürelı Hasan Paşa Köfte</b>	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	100 g
	Süt	30 g
	Soğan	10 g
	Kimyon	0.3 g
	Karabiber	0.2 g
	Salça	7 g
	Maydanoz	1 / 100 Demet
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
	Yumurta	1 / 20 Adet
<b>Karışık Izgara</b>	Dana Eti (Kemiksiz)	60 g
	Tavuk (Kemiksiz)	60 g
	Yumurta	1/40 adet
	Soğan	10 g
	Karabiber	0.2 g
	Tuz	0.5 g
<b>Kuru Köfte/Izgara Köfte + Pat. Kız.</b>	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	100 g
	Kimyon	0.3 g
	Karabiber	0.2 g
	Kuru Soğan	10 g
	Maydanoz	1/100 Demet
	Sıvı yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Tuz	0.5 g
	Yumurta	1/20 Adet

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Kadınbudu Köfte	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Yumurta	1/2 Adet
	Un	5 g
	Kimyon	0.3 g
	Karabiber	0.2 g
	Maydanoz	1/100 Demet
	Pirinç	10 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	40 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Kuru Soğan	10 g
Sebzeli Midita Köfte	Dana Eti (Kemiksiz)	90 g
	Patates	50 g
	Bezelye	10 g
	Çarliston Biber	5 g
	Yumurta	1/20 Adet
	Domates	20 g
	Karabiber	0.2 g
	Maydanoz	1/100 Demet
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	5 g
	Kuru Soğan	10 g

**NOT:** Köftelere ve kıymalı yemeklere soya mamulleri vb. katılmamalıdır. Köftelere eklemek için veya galeta unu(10 g.) konulabilir.

## ETLİ SEBZE YEMEKLERİ

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Etlı Yaz Türlüsü	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Patlıcan	40 g
	Kabak	40 g
	Kuru soğan	10 g
	Patates	50 g
	Taze Fasulye	30 g
	Domates	30 g
	Yeşil Biber	10 g
	Salça	5 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	20 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
Etlı Kış Türlüsü	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Kereviz	40 g
	Bezelye (konserve/dondurulmuş)	30 g
	Kuru soğan	10 g
	Patates	50 g
	Taze Fasulye	30 g
	Salça	7 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı yağ	20 g
Kıymalı Kapuska	Et (Kıyma)	40 g
	Lahana	150 g
	Kuru Soğan	20 g
	Sıvı yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	10 g
	Kırmızı Biber	0.5 g
Patates Oturtma	Dana Eti (Kıyma)	40 g
	Patates	200 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	5 g
	Domates	25 g
	Maydanoz	1/10 Demet
	Sıvı Yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Tuz	0.5 g



YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
<b>Biber Dolma</b> <i>Lahana Sarmasında 200 g. Lahana kullanılacaktır.</i>	Dana Eti (Kıyma)	50 g
	Dolma Biber	100 g
	Pirinç	15 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	5 g
	Domates	25 g
	Sıvı Yağ	5 g
	Kuru Nane	0.2 g
	Tuz	0.5 g
	Maydanoz	1/10 Demet
	<b>Yoğurtlu Kıymalı Ispanak</b>	Dana Kıyma
Ispanak		200 g
Kuru Soğan		10 g
Salça		5 g
Pirinç		5 g
Yoğurt		100 g
Sıvı Yağ		5 g
Tuz		0.5 g
<b>Yumurtalı Ispanak</b>	Yumurta	1 Adet
	Ispanak	150 g
	Kuru Soğan	10 g
	Sıvı Yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
<b>Patlıcan Musakka</b>	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Patlıcan	150 g
	Sıvı Yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	5 g
	Tuz	0.5 g
	Domates	20 g
	Çarliston Biber	10 g
<b>Yoğurtlu Kabak Dolma</b>	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Kabak	200 g
	Pirinç	15 g
	Dere Otu	1/50 Demet
	Kuru Soğan	10 g
	Tuz	0.5 g
	Salça	5 g
	Sıvı Yağ	5 g
	Yoğurt	100 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
<b>Kabak Kalya</b>	Dana Eti (Kıyma)	40 g
	Kabak	150 g
	Sıvı Yağ	5g
	Salça	5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Tuz	0.5 g
	Dereotu	1/10 Demet
	Pirinç	5 g
<b>Kıymalı Semiz Otu</b>	Dana Eti (Kıyma)	40 g
	(Yoğurtlu) Semiz Otu	200 g
	Salça	5 g
	Yoğurt	100 g
	Pirinç	5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı Yağ	5 g
<b>Kıymalı Karnabahar</b>	Dana Eti (Kıyma)	40 g
	Karnabahar	200 g
	Havuç	20 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	5 g
	Sıvı Yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
<b>Kıymalı Pırasa</b>	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Pırasa	150 g
	Pirinç	5 g
	Sıvı Yağ	5 g
	Salça	5 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Tuz	0.5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Etili Taze Fasulye	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Taze Fasulye	150 g
	Domates	20 g
	Salça	5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Sıvı yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
Etili Patates	Dana Eti (Kemiksiz)	60 g
	Patates	175 g
	Salça	5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Sıvı yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
Karniyarık	Dana Eti (Kıyma)	40 g
	Patlıcan	150 g
	Kuru Soğan	10 g
	Domates	20 g
	Maydanoz	1 / 10 Demet
	Tuz	0.5 g
	Salça	5 g
	Sıvı Yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Çarliston Biber	5 g
Kabak Ograten	Kabak	100 g
	Kaşar Peyniri	15 g
	Un	10 g
	Süt	20 g
	Yumurta	1 / 4 Adet
	Kıyma	40 g
	Sıvı yağ	5 g
	Tuz	0.5 g

## ZEYTİNYAĞLILAR

Zeytinyağlılar grubuna kızartma ürünleri dahil edilmiştir.

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
<b>Mücver</b> (kızartma yerine fırında tercih edilmelidir.)	Yumurta	1/4 Adet
	Kabak	150 g
	Kaşar Peyniri	10 g
	Un	5 g
	Dereotu	1/10 Adet
	Sıvı Yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Tuz	0.5 g
	Karabiber	0.2 g
<b>Zeytinyağlı Kuru Fasulye / Barbunya Pilaki</b>	Barbunya-Kuru Fasulye	50 g
	Patates	20 g
	Havuç	10 g
	Salça	10 g
	Zeytinyağı	10 g
	Tuz	0.5 g
	Limon	1/4 Adet
	Maydanoz	1/20 Demet
	Kuru soğan	20 g
<b>Zeytinyağlı Bakla</b>	Taze Bakla	150 g
	Yoğurt	100 g
	Taze Soğan	25 g
	Zeytin Yağı	10 g
	Dere Otu	1/4 Demet
	Limon	1/8 Adet
	Tuz	0.5 g
	Un	5 g
<b>Zeytinyağlı Kereviz</b>	Kereviz	200 g
	Kuru Soğan	25 g
	Havuç	25 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Zeytinyağı	10 g
	Patates	25 g
	Tuz	0.5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
<b>Zeytinyağlı Patlıcan</b> İmambayıldı aynı tariften kullanılacaktır.	Patlıcan	200 g
	Domates	50 g
	Zeytinyağı	10 g
	Salça	5 g
	Tuz	0.5 g
	Kuru Soğan	25 g
	Sivri Biber	10 g
<b>Zeytinyağlı Pırasa</b>	Pırasa	200 g
	Havuç	20 g
	Pirinç	5g
	Zeytinyağı	10 g
	Tuz	0.5 g
	Limon	1/4 Adet
<b>Zeytinyağlı Biber Dolma</b>	Dolma Biber	100 g
	Pirinç	45 g
	Kuru Soğan	15 g
	Çam Fıstığı	2 g
	Kuş Üzümü	2 g
	Zeytinyağı	10 g
	Tuz	0.5 g
	Kuru Nane	0.2 g
	Tarçın	0.2 g
	Domates	10 g
	Limon	1/4 Adet
<b>Zeytinyağlı Taze Fasulye</b>	Fasulye (Taze/ Dondurulmuş)	200 g/ 150 g
	Soğan	20 g
	Salça	5 g
	Tuz	0.5 g
	Zeytin Yağı	10 g
	Domates	20 g
<b>Şakşuka</b>	Patlıcan	150 g
	Domates	50 g
	Çarliston Biber	30 g
	Patates	50 g
	Tuz	0.5 g
	Sıvı Yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Salça	5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Karışık Yaz Kızartması	Patlıcan	50 g
	Biber	50 g
	Sıvı Yağ	40 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Domates	50 g
	Patates	50 g
	Kabak	50 g
	Tuz	0,5 g
Karnabahar/Havuç Kızartma	Yumurta	1/4 Adet
	Havuç	50 g
	Un	10 g
	Karnabahar	150 g
	Sıvı Yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
	Tuz	0.5 g
	Yoğurt	75 g

### ÇORBALAR

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Yayla Çorba	Yoğurt	50 g
	Pirinç	10 g
	Yumurta	1 / 20 Adet
	Un	5 g
	Yağ	5 g
	Nane	0.5 g
	Tuz	0.5 g
Gemici Çorba	Aşurelik Buğday	15 g
	Nohut	5 g
	Kuru Fasulye	5 g
	Yoğurt	50 g
	Un	5 g
	Yağ	5 g
	Nane	0.5 g
	Tuz	0.5 g
	Mercimek	15 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Ezogelin Çorba	K. Mercimek	15 g
	Pirinç	5 g
	Un	5 g
	Yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Karabiber	0.2 g
	K. Nane	0.5 g
	Salça	5 g
	Bulgur	5
Düğün Çorba	Dana Eti	20 g
	Un	10 g
	Yumurta	1 / 10 Adet
	Yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
	Süt	10 g
Mercimek Çorba	Mercimek	20 g
	Un	5 g
	Yağ	5 g
	Salça	5 g
	Limon	1/4 Adet
	Tuz	0.5 g
Brokoli Çorba	Brokoli	20 g
	Un	5 g
	Yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
	Süt	20 g
Mantar Çorba	Mantar	30 g
	Un	5 g
	Yumurta	1/20 adet
	Limon	1/8 adet
	Yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
	Süt	20 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Domates Çorbası	Un	10 g
	Salça	5 g veya 25 g Domates
	Yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
	Kaşar	10 g
	Süt	40 g
Şehriye Çorba	Şehriye	15 g
	Salça	5 g
	Yağ	5 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Yumurta	1/10 Adet
	Tuz	0.5 g
	Un	5 g
Tarhana Çorba	Tarhana	20 g
	Salça	5 g
	Yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
Sebze Çorba	Kabak	10 g
	T. Fasulye	10 g
	Patates	10 g
	Havuç	10 g
	Kuru Soğan	5 g
	Yağ	5 g
	Pirinç	2 g
	Salça	5 g
	Tuz	0.5 g
	Un	5 g
Pirinç Çorba	Pirinç	15 g
	Domates	25 g veya 5 g Salça
	Yağ	5 g
	Maydanoz	1/10 Demet
	Tuz	0.5 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Un	5 g



YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Erişteli Yeşil Mercimek Çorba	Yeşil Mercimek	15 g
	Erişte	5 g
	Yağ	5 g
	Nane	0.5 g
	Salça	5 g
	Un	2 g
	Tuz	0.5 g
Köylü Çorba	Aşurelik Buğday	15 g
	Nohut	5 g
	Yoğurt	50 g
	Kuru Nane	0.5 g
	Yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
	Un	5 g

Çorbalarda sıvıyağ ve tereyağı karışım olarak kullanılabilir.

### PİLAV - MAKARNA VE BÖREKLER

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Şehriyeli Pirinç Pilavı	Pirinç	60 g
	Şehriye	10 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	10 g
Meyhane/Bulgur Pilavı	Bulgur	60 g
	Salça	5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	10 g
	Kuru nane	0.2 g
	Karabiber	0.2 g
	Pul Biber	0.2 g
Mercimekli Bulgur Pilavı	Bulgur	60 g
	Yeşil Mercimek	10 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	5 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	15 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Soslu Makarna	Makarna	60 g
	Salça	10 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	10 g
Peyirli Makarna	Makarna	60 g
	Peynir	20 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	10 g
Fırın Makarna	Makarna	50 g
	Yumurta	1/4 Adet
	Süt	40 g
	Peynir	20 g
	Yağ	10 g
	Tuz	0.5 g
	Un	5 g
	Kaşar Peyniri	15 g
Spagetti Makarna	Makarna	60 g
	Salça	10 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	10 g
Cevizli Erişte	Erişte	60 g
	Ceviz	10 g
	Salça	5 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	10 g
İç Pilav	Pirinç	60 g
	Kuş Üzümü	5 g
	Çam Fıstığı	5 g
	Karabiber	0.2 g
	Sıvı Yağ	10 g
	Tuz	0.5 g
	Dereotu	1 / 20 Demet
Nohutlu Pirinç Pilavı	Pirinç	60 g
	Nohut	10 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	10 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Sebzeli Pilav	Pirinç	60 g
	Havuç	10 g
	Bezelye	10 g
	Tuz	0.5 g
	Yağ	10 g
Peynirli Milföy Böreği	Milföy	100 g
	Peynir	20 g
	Maydanoz	1/10 Demet
	Yumurta	1/15 Adet
Peynirli Börek	Yufka	75 g
	Yumurta	1/4 Adet
	Yağ	10 g
	Peynir	20 g
	Tuz	0.5 g
	Maydanoz, Dereotu	1/10 Demet
	Süt	30 g
Sigara Böreği	Yufka	75 g
	Peynir	20 g
	Maydanoz	1/8 Demet
	Yağ	30 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
Peynirli Kol Böreği	Yufka	75 g
	Peynir	20 g
	Yumurta	1 / 4 Adet
	Maydanoz	1 / 8 Demet
	Süt	30 g
	Yağ	10 g
	Tuz	0.5 g
Ispanaklı Kol Böreği	Yufka	75 g
	Ispanak	100 g
	Yumurta	1 / 4 Adet
	Süt	30 g
	Yağ	10 g
	Tuz	0.5 g
	Soğan	10 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
<b>Sebzeli Gül Böreği</b>	Yufka	75 g
	Patates	50 g
	Patlıcan	20 g
	Yumurta	1 / 8 Adet
	Süt	10 g
	Yağ	10 g
	Tuz	0.5 g
	Soğan	10 g
<b>Patatesli Kol Böreği</b>	Yufka	75 g
	Patates	50 g
	Soğan	10 g
	Yumurta	1 / 4 Adet
	Maydanoz	1 / 8 Demet
	Süt	30 g
	Yağ	10 g
	Tuz	0.5 g
<b>Talaş Böreği</b>	Milföy	100 g
	Yumurta	1/15 Adet
	Et	50 g
	Bezelye	15 g
	Kuru Soğan	20 g
	Karabiber	0.2 g
	Maydanoz	1/10 Demet
	Tuz	0.5 g
<b>Hamurdan Yapılırsa</b>	Un	50 g
	Asta Yağı	40 g
	Yumurta	1/4 Adet
	Diğerleri Aynı	

*\*Pilav ve makarna çeşitlerinde sıvıyağ ve tereyağı karışım olarak kullanılabilir.*

*\*\* Börek yapımında hazır yufka yerine kurumda yapılacak hamur eldesinde un 50 g, pastacılık için üretilen özel yağlar 40 g, yumurta 1/4 adet kullanılması önerilir.*

## ÖZEL ÜRÜN

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Karışık Pizza	Sosis	5 g
	Yeşil Zeytin	5 g
	Siyah Zeytin	5 g
	Mantar	5 g
	Kaşar Peyniri	5 g
	Salam	5 g
	Çarliston Biber	5 g
	Yumurta	1/10 Adet
	Un	50 g
	Sıvı yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
Mantı (Dondurulmuş)	Mantı	100 g
	Yoğurt	100 g
	Sıvı yağ	5 g
	Salça	10 g
	Kuru nane	0.2 g
	Sumak	0.2 g
Mantı Makarna	Makarna	60 g
	Dana Eti (Kemiksiz)	40 g
	Yoğurt	100 g
	Sıvı yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g
Sosyete Mantısı	Yufka	75 g
	Dana Eti (Kemiksiz)	60 g
	Yoğurt	100 g
	Sıvı yağ	5 g
	Tuz	0.5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Salça	7 g

### SALATALAR ve 3.KAP YEMEKLER

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Çoban Salata	Domates	140 g
	Salatalık	30 g
	Taze Soğan	10 g
	Maydanoz	1/10 Demet
	Sivri Biber	20 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Tuz	0.5 g
	Zeytinyağı	3 g
Patates Salata	Patates	150 g
	Zeytinyağı	5 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Maydanoz	1 / 8 Demet
	Taze Soğan	10 g
	Tuz	0.5 g
	Zeytin	10 g
	Mevsime Göre Domates	20 g
	Çarliston Biber	20 g
	Yumurta	1/8 Adet
	Kuru Nane	0.2 g
	Pul Biber	0.2 g
Karışık Kış Salatası	Kıvırcık	1/6 Adet
	Havuç	50 g
	Kırmızı Lahana	40 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Tuz	0.5 g
	Zeytinyağı	3 g
Piyaz	Kuru Fasulye	50 g
	Kuru Soğan	10 g
	Yumurta	1 / 4 Adet
	Maydanoz	1/10 Demet
	Zeytin	10 g
	Limon	1 / 4 Adet
	Zeytinyağı	3 g
	Tuz	0.5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Cacık	Yoğurt	100 g
	Salatalık	50 g
	Nane, Dereotu	1/10 Demet
	Zeytin Yağı	2 g
	Tuz	0.5 g
Havuç-Kırmızı Lahana Salata	Kırmızı Lahana	75 g
	Havuç	75 g
	Limon	1/4 Adet
	Zeytin yağ	3 g
	Tuz	0.5 g
Yoğurt (Tam Yağlı)	Yoğurt	200 g
Karışık Turşu (Süzme)	Karışık Turşu	125 g

*NOT: Mevsimine göre sebzelerde değişiklik yapılabilir.*

### GARNİTÜR ÜRÜNLER

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Garnitür Salata	Havuç	15 g
	Kırmızı Lahana veya Turp	25 g
	Limon	1/8 Adet
	Zeytin yağ	2 g
	Tuz	0.5 g
Garnitür Söğüş	Domates	100 g
	Biber	25 g
Garnitür Yoğurt	Yoğurt	100 g
Garnitür Pilav	Pirinç	40 g
	Yağ	0.25 g
Garnitür Rus salatası	Patates	50 g
	Bezelye	10 g
	Havuç	5 g
	Yoğurt	25 g
	Mayonez	15 g
	Turşu	5 g
	Tuz	0.5 g
Patates kızartması Garnitür	Patates	100 g
	Sıvıyağ	10 g (Kızartma amaçlı kullanılır)
Garnitür domates biber	Domates	100 g
	Biber	100 g

*NOT: Mevsimine göre sebzelerde değişiklik yapılabilir.*

## MEYVELER

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Meyve	Elma	200 g
	Armut	200 g
	Üzüm	200 g
	Şeftali	200 g
	Erik	200 g
	Mandalina	200 g
	Portakal	200 g
	Kayısı	200 g
	Kavun	500 g
	Karpuz	500 g
	Kiraz	200 g

## TATLILAR

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Aşure	Buğday	15 g
	K.Nohut	15 g
	Kuru Fasulye	15 g
	Şeker	30 g
	Üzüm	7 g
	Ceviz	5 g
	Kuru Kayısı	7 g
	Fındık	5 g
	Nişasta	3 g
	Tarçın	0.5 g
Kemalpaşa Tatlısı	Kemal Paşa Tatlısı	25 g
	Şeker	50 g
	Hindistan Cevizi	0.5 g
	Limon	1/10 adet
Vişne Komposto	Vişne	30 g
	Şeker	20 g
Kuru Erik Hoşafı	Kuru Erik	20 g
	Şeker	20 g
Kuru Kayısı Hoşafı	Kuru Kayısı	20 g
	Şeker	20 g



YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Kuru Üzüm Hoşafı	Kuru Üzüm	20 g
	Şeker	20 g
Erik Komposto/Hoşaf	Erik (Taze/kuru)	50 g
	Şeker	30 g
Çilek Komposto	Çilek	50 g
	Şeker	50 g
Kayısı Komposto	Kayısı	50 g
	Şeker	30 g
Elma Komposto	Elma	50 g
	Şeker	30 g
Limonata	Limon	100 g
	Şeker	25 g
	Su	200 mL
İrmik Helvası	İrmik	50 g
	Şeker	50 g
	Yağ	20 g
	Çam fıstığı	1g
	Süt	50 g
	Tarçın	0.5 g
Sütlaç	Süt	200 g
	Şeker	30 g
	Pirinç	15 g
	Nişasta	5g
	Tarçın	0.5 g
	Vanilya	0.5 g
Kakaolu Supangle	Kakao	5 g
	Nişasta	30 g
	Şeker	30 g
	Süt	200 g
	Hindistan Cevizi	0.5 g
Pelte	Nişasta	30 g
	Şeker	30 g
	Meyve Suyu (Limon, Portakal, Vişne)	200 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Kabak Tatlısı	Kabak	500 g
	Şeker	50 g
	Ceviz İçi	10 g
Revani	Un	25 g
	Şeker	50 g
	İrmik	25 g
	Yumurta	1 / 2 Adet
	Yağ	20 g
	Hindistan Cevizi	0.5 g
Keşkül	Süt	150 g
	İrmik	20 g
	Nişasta	10 g
	Vanilya	1 g
	Ceviz, Fındık	10 g
	Şeker	30 g
Sütlü İrmik Tatlısı	Süt	150 g
	İrmik	20 g
	Nişasta	10 g
	Vanilya	1 g
	Ceviz, fındık	10 g
	Şeker	30 g
Tahin Helva	Tahin Helva	75 g
Lokma Tatlısı	Un	50 g
	Şeker	50 g
	Yağ	20 g
	Tarçın	0.1 g
	Maya	2 g
Kadayıf	Kadayıf	35 g
	Şeker	50 g
	Ceviz	10 g
	Yağ	10 g
	Limon	1/10 Adet

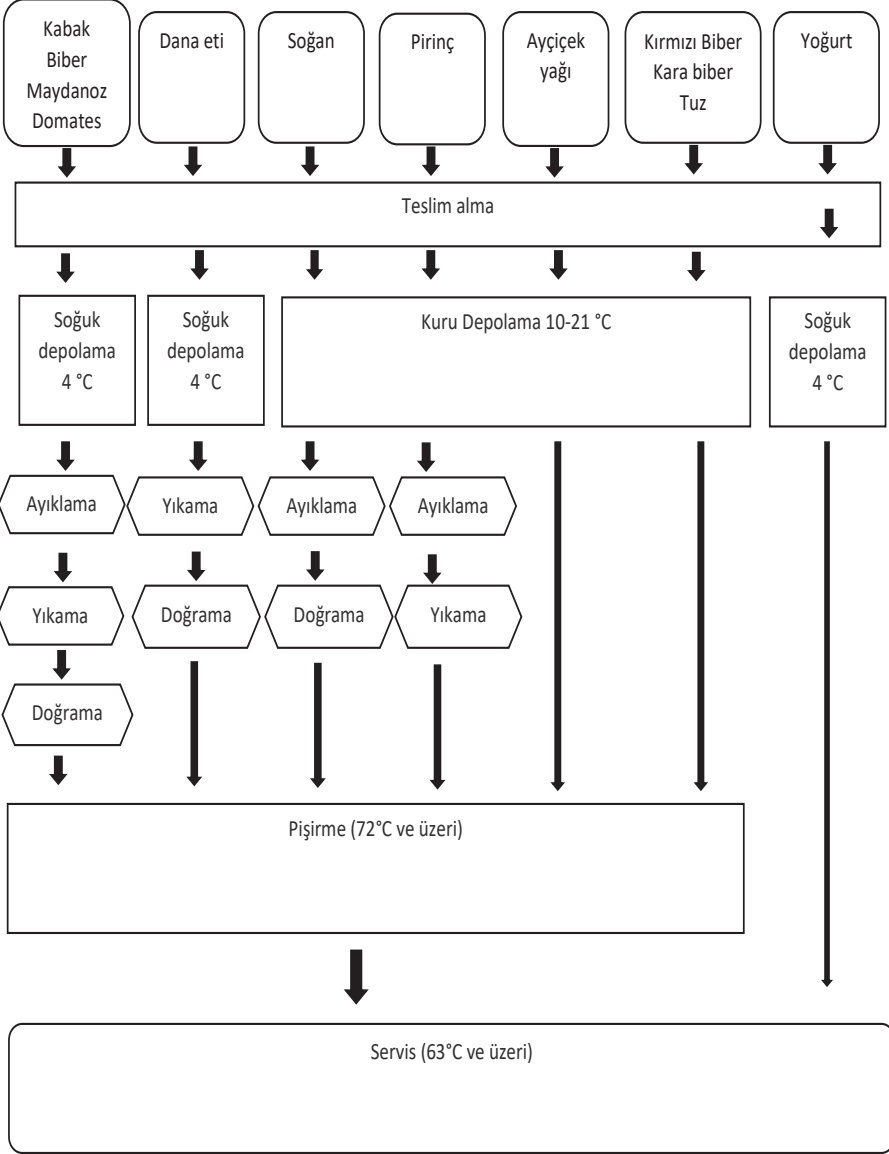
YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Samsa Tatlısı	Un	50 g
	Yumurta	1/4 Adet
	Şeker	50 g
	Asta Yağı	40 g
	Limon	1/10 Adet
	Ceviz	5 g
Kalbura Bastı	Un	30 g
	Şeker	50 g
	Yumurta	1/8 Adet
	Yağ	10 g
	Limon	1/10 Adet
	Karbonat	1 g
Tulumba Tatlısı	Un	50 g
	Şeker	50 g
	Yumurta	1/ Adet
	Limon	1/20 Adet
	Yağ	30 g
Şam Tatlısı	İrmik	10 g
	Un	50 g
	Şeker	50 g
	Margarin	10 g
	Yumurta	1/2 Adet
	Kabartma Tozu	0.5 g
	Vanilya	0.5 g
Kızartılmış Ekmek Tatlısı	Süt	150 g
	Fındık	5 g
	Şeker	50 g
	Kızartılmış Ekmek	1 dilim
	Vanilya	0.5 g
	Mısır Nişastası	10 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Ayva Tatlısı	Ayva	200 g
	Elma	10 g
	Ceviz	5 g
	Fındık	5 g
	Tarçın	0.5 g
	Şeker	30 g
	Kuru Üzüm	3 g
	Krem Şanti	5 g
Meyveli Sütü Tatlı	Süt	200 g
	Nişasta	10 g
	Şeker	30 g
	Vişne veya çilek	25 g
	Vanilya	0.5 g
Ekmek Kadayıfı	Ekmek Kadayıfı	20 g
	Şeker	50 g
	Krem Şanti	5 g
Baklava	Un	50 g
	K.Yağ	10 g
	C.İçi	10 g
	Yumurta	1/4 adet
	Nişasta	10 g
	Şeker	50 g
Şekerpare	Un	50 g
	Yumurta	1 / 4 adet
	İrmik	20 g
	Şeker	50 g
Kakaolu İrmikli Tatlı	Süt	150 g
	İrmik	20 g
	Nişasta	10 g
	Şeker	30 g
	Kakao	5g
	Hindistan Cevizi	0.5 g

YEMEĞİN CİNSİ	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI
Kazandibi	Süt	200 g
	Şeker	30 g
	Nişasta	15 g
	Vanilya	0.5 g
Ekler Pasta	Yumurta	1 /10 adet
	Süt	40 g
	Un	10 g
	Katı Yağ	5 g
	Çikolata	10 g
	Şam Fıstığı	1 g
	Nişasta	5 g
	Pyralin	5 g
	Kuvertur	5 g
	Şeker	10 g
Yaş Pasta	Yumurta	1/2 Adet
	Süt	50 g
	Yağ	10 g
	Un	20 g
	Çikolata	5 g
	Krem Şanti	20 g
	Nişasta	0.2 g
	Vanilya	0.2 g
	Kabartma Tozu	0.2 g
	Şeker	35 g
Gülleç	Süt	150 g
	Şeker	50 g
	Ceviz İçi	15 g
	Gülleç	20 g
Dondurma	Dondurma	70 g

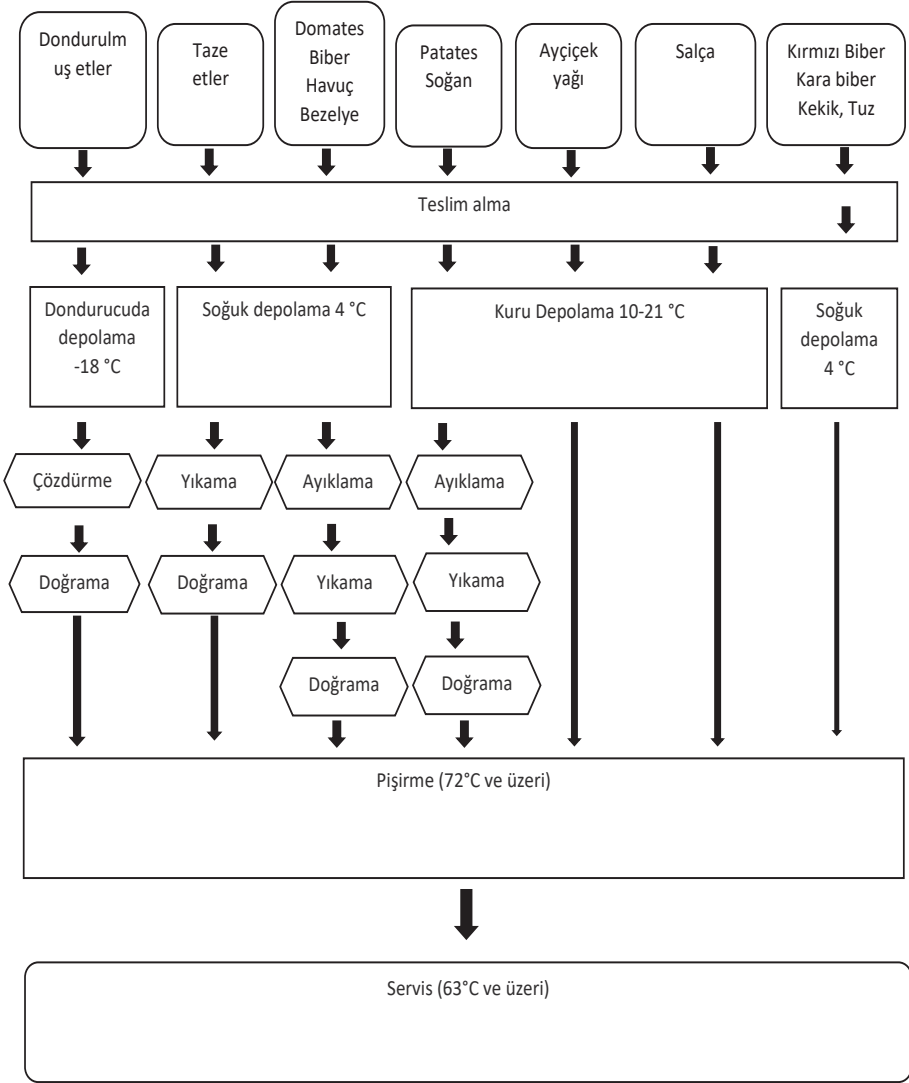
## EK 7. İŞ AKIŞ ŞEMASI ÖRNEKLERİ

### ETLİ DOLMALAR



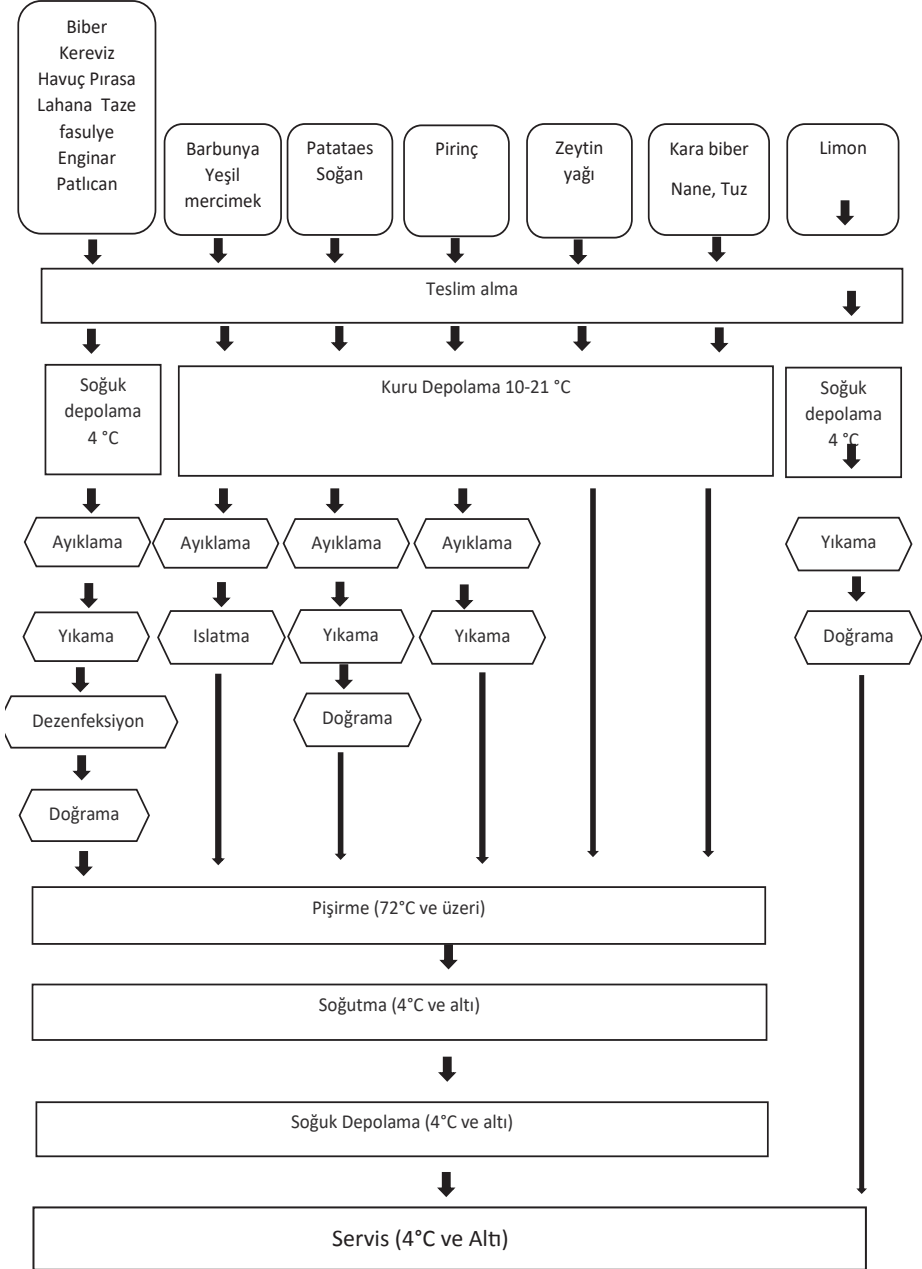
## EK 7. İŞ AKIŞ ŞEMASI ÖRNEKLERİ

### ET YEMEKLERİ



## EK 7. İŞ AKIŞ ŞEMASI ÖRNEKLERİ

### ZEYTİNYAĞLILAR





## EK 8. TEHLİKE ANALİZİ VE KARAR PLANI ÖRNEĞİ

### ÜRÜN GRUBU: ET YEMEKLERİ

PROSES	TEHLİKE (Biyolojik: B; Fiziksel: F; Kimyasal: K)		KARAR AĞACI*				RİSK DEĞERLENDİRME			KARAR
			S1	S2	S3	S4	ŞİDDET	OLASILIK	RDP**	
SATIN ALMA	B	Uygun şartlarda yapılmayan satınalma işlemi sonucu üründe mikrobiyal gelişme.	E	H	E	H	4	4	16	KKN
	F	Toz, toprak, dışkı ve insan sağlığını tehdit edebilecek herhangi bir fiziksel bulaş	E	H	E	E	2	2	4	OÖGP
	K	Pestisit, Antibiyotik vs ilaç kalıntısı	E	H	E	E	2	2	2	OÖGP
DEPOLAMA	B	Çapraz kontaminasyon ve uygun olmayan depolama, depo sıcaklığı ve süre nedeniyle oluşan mikrobiyal gelişme	E	H	E	H	4	3	12	KKN
	F	-								
	K	-								
ÇÖZDÜRME	B	Uygun olmayan sıcaklık ve sürelerde çözündürme işlemi	E	H	E	H	4	3	12	KKN
	F	-								
	K	-								
HAZIRLIK	B	Yetersiz personel ve ekipman hijyeni nedeniyle oluşan çapraz kontaminasyon. Gıdanın uzun süre uygun olmayan sıcaklıkta hazırlanması	E	H	E	E	3	3	9	OÖGP
	F	Ekipman parçaları veya personel kaynaklı saç kıl vs. bulaşması	E	H	E	E	2	2	4	OÖGP
	K	Dezenfektan ve Kimyasal kalıntısı	E	H	E	E	3	2	6	OÖGP
PIŞIRME	B	Uygun olmayan sıcaklık ve sürelerde pişirme işlemi	E	E	E	H	4	3	12	KKN
	F	Personel kaynaklı saç kıl vs. bulaşması	E	H	E	E	2	2	4	OÖGP
	K	Kızartma yağının uygun olmaması	E	E	E	H	3	3	9	KKN

PORSİYONLAMA	B	Yetersiz personel ve ekipman hijyeni nedeniyle oluşan çapraz kontaminasyon. Gıdanın uzun süre uygun olmayan sıcaklıkta porsiyonlanması	E	H	E	E	3	3	9	OÖGP
	F	Personel kaynaklı saç kıl vs. bulaşması	E	H	E	E	2	2	4	OÖGP
	K	Temizlik ve dezenfektan kalıntısı	E				3	1	3	OÖGP
SERVİS	B	Uygun olaya sıcaklıklarda servisin yapılması sonucu mikrobiyal gelişme Yetersiz personel ve ekipman hijyeni nedeniyle oluşan çapraz kontaminasyon.	E	E	E	H	4	3	12	KKN
	F	Personelden saç, kıl, takı düşmesi	E	H	E	E	2	2	4	OÖGP
	K	Temizlik ve dezenfektan kalıntısı	E	H	E	E	3	1	3	OÖGP

\*S1-S4 Karar ağacında yer alan soruları ifade etmektedir.

\*\*RDP: Risk değerlendirme puanı

## EK 9. HACCP Planı Örneği

(Tüm yemek grupları için bazı temel proseslerdeki tehlikeler için örnek olarak verilmiştir.)

PROSES BASAMAĞI	TEHLİKE VE KAYNAĞI	KONTROLÜN ÖNLEMİ	KRİTİK LİMİTLER	İZLEME YÖNTEMİ NASIL İZLENİR?	NE ZAMAN İZLENİR?	SORUMLU KİMDİR?	KAYIT NEDİR?	RAIPORLAMA KİME YAPILIR?	DÜZEYİME DÜZELTİCİ FAALİYET NEDİR?
HAMMADDE KABULÜ	Gıdada bakteriler varlığı (uygun şartlarda alınmaması, bekletilmesi)	Ürün Hizmet Belirleme (Satın alma şartları) Talimatındaki ürün özelliklerine göre onaylı tedarikçi listesinde yer alan firmalardan alımın yapılması, Muayene ve Deney Talimatına göre ürünün alımının yapılması	Türk Gıda Kodeksinde yer alan ürünlerin sıcaklık kontrolleri Gıda kabulü için sıcaklık limitleri tablosu Ürün sıcaklıkları bulunana değerleri geçmemelidir.	Muayene ve Deney Talimatında belirtilen yöntemler kullanılarak	Her ürün kabulünde	Satın Alma ve Depolama Sorumlusu	Mal Kabul Formu Ürün Giriş Kontrol Formu	Gıda Güvenliği Ekibi İzleme Sorumlusu	Ürün red işlemi Tedarikçilerin Değerlendirilmesi Tedarikçilerin Değiştirilmesi
	Ambalaj hataları ve etiketleme bilgilerinde eksiklik	Ürün Hizmet Belirleme (Satın alma şartları) Talimatındaki ürün özelliklerine göre onaylı tedarikçi listesinden yer alan firmalardan alımın yapılması, Muayene ve Deney Talimatına göre ürünün alımının yapılması	Türk Gıda Kodeksi Ambalajlama etiketleme ve işaretleme Ürün Hizmet Belirleme (Satınalma Şartları) Talimatındaki	Muayene ve Deney Talimatında belirtilen yöntemler kullanılarak	Her ürün kabulünde	Satın Alma ve Depolama Sorumlusu	Mal Kabul Formu Ürün Giriş Kontrol Formu	Gıda Güvenliği Ekibi İzleme Sorumlusu	Ürün red işlemi Tedarikçilerin Değerlendirilmesi Tedarikçilerin Değiştirilmesi
ÇÖZÜLME	Mikrobiyolojik tehlike (uygun olmayan şartlarda çözülmenin yapılması)	Çözülme Talimatına göre uygun sıcaklık ve sürelerde çözülmenin izlenmesi	Maksimum 48 saatte 4 °C	Çözülme talimatına göre	Her çözülürmede	Bölüm Sorumlusu/ Aşçubaşı	Ürün iç sıcaklık takip formu	Gıda Güvenliği Ekibi İzleme Sorumlusu	İmha, eğitim, depo derecelerinin doğrulanması
MEYVE/ SEBZE DEZENFEKSİYONU	Yetersiz dezenfektan konsantrasyonu nedeniyle mikrobiyal bulaş	Meyve sebze dezenfeksiyon talimatına göre izleme	100 litre için 100 ppm klor, 20-25 dk bekleme	Meyve sebze dezenfeksiyon talimatına göre	Her dezenfeksiyon işleminde	Bölüm Sorumlusu	Gıda dezenfeksiyon takip formu	Gıda Güvenliği Ekibi İzleme Sorumlusu	Yeniden dezenfeksiyon / eğitim
	Kimyasal kalıntı (yetersiz durulama veya uygunsuz kimyasal kullanımı)	Meyve sebze dezenfeksiyon talimatına göre izleme	Klor kiti ile klor kalıntı kontrolünde uygunluğun sağlanması	Meyve sebze dezenfeksiyon talimatına göre	Her dezenfeksiyon işleminde	Bölüm Sorumlusu	Gıda dezenfeksiyon takip formu	Gıda Güvenliği Ekibi İzleme Sorumlusu	Yeniden durulama/ eğitim

## EK 9. HACCP Planı

PROSES BASAMAĞI	TEHLİKE VE KAYNAĞI	KONTROLÜN ÖNLEMİ	KRİTİK LİMİTLER	İZLEME YÖNTEMİ				DÜZELTME DÜZENLEVİCİ FAALİYET NEDİR?	
				NASIL İZLENİR?	NE ZAMAN İZLENİR?	SORUMLU KİMDİR?	KAYIT NEDİR?		RAPORLAMA KİME YAPILIR?
<b>PIŞIRMA</b>	Mikrobiyal gelişme (uygun olmayan pişirme işlemi, sıcaklık ve süre izleminin yapılmamasından kaynaklanan)	Pişirme işleminin Riskli Yemek Üretim talimatına göre yapılması ve kontrol edilmesi	72°C 15 saniye	İlgili talimatRiskli yemek üretim talimatına göre	Her sıcak üretimde	Aşçbaşı / Aşçı	Ürün sıcaklık takip formu	Gıda Güvenliği Ekibi İzleme Sorumlusu	Yeniden pişirme, imha, eğitim
<b>SOĞUTMA</b>	Bekletme ve dinlendirme sırasında kritik sıcaklıklara inilmesi Çiğ ile pişmiş ürünün aynı yerde bekletilmesiSoğutmanın uygun süre ve sıcaklıklarda yapılması nedeniyle mikrobiyal buluş	Uygun süre ve sıcaklıkta bekletilmesisoğutma	Ürün iç sıcaklığının 65°C'den 37°C'ye 2 saatte, 37°C'den 4°C'nin altına 4 saatte düşürülmesiYemekler 45°C'ye 30 dk düşürülmeli	Riski yemek üretim talimatına göreİlgili talimat	Her bekletme ve dinlendirme işlemindeSoğutma gerektiren her üründe	Aşçbaşı / Aşçı	Ürün sıcaklık takip formuİlgili Form	Gıda Güvenliği Ekibi İzleme Sorumlusu	İmha, personele bekletme ve dinlendirme konusundaki sıcaklık ve koşullarla ilgili eğitim verilmesieğitim
<b>SEVKİYAT</b>	Uygun olmayan sıcaklıkta taşıma nedeniyle mikrobiyal gelişme	Yemek servisi ve sevkiyat talimatına göre sevkiyatın yapılması ve kontrol edilmesi	Termoboxa giriş saatinden itibaren max. 4 saat içinde teslim sıcak yemeklerin min 65 C de servise çıkarılması	Yemek servisi ve sevkiyat talimatına göre	Her sevkiyatta	Bölüm Sorumlusu/ Aşçbaşı	Sevkiyat takip formu	Gıda Güvenliği Ekibi İzleme Sorumlusu	İmha, eğitim, termometrelerin doğrulanması
<b>SERVİS</b>	Uygun olmayan sıcaklıkta taşıma nedeniyle mikrobiyal gelişme	Yemek servisi ve sevkiyat talimatına göre servis yapılması ve kontrol edilmesi	Sıcak yemekler min.65 °C de, soğuk yiyecekler max 10 °C de max 2 saat servis Benmari sıcaklığı min 85 °C	İlgili talimat	Her serviste	Bölüm Sorumlusu/	Yemek servis sıcaklıkları takip formu	Gıda Güvenliği Ekibi/ İzleme Sorumlusu	İmha, eğitim, termometrelerin doğrulanması
	Personel ve ekipman kaynaklı mikrobiyal buluş	Yemek servisi ve sevkiyat talimatı, Hijyen prosedürü ve Ön Gereksinim Programları Talimatına uyulması	Sıcak yemeklerde iç sıcaklık 65°C ve üzerinde en fazla 2 saat kalması, soğuk yemeklerde 5 °C'nin altında	Hijyen prosedürü ve Ön Gereksinim Programları	Her servis öncesi	Bölüm Sorumlusu	Servis hijyeni ve ÖGP formu	Gıda Güvenliği Ekibi/ İzleme Sorumlusu	Eğitim,, imha

## EK 10 : YAŞ GRUPLARINA GÖRE PORSİYON MİKTARLARI (Huzurevi)

### KAHVALTILIK

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Açık Bal	Süzme bal (g)	20
Açık Kakaolu Fındık Kreması	Kakaolu fındık kreması (g)	20
Açık Reçel	Reçeller (g)	20
Beyaz Peynir	Beyaz peynir (g)	40
Burgu Peynir	Burgu peynir (g)	40
Çökelek (Lor) Peyniri	Çökelek(lor) peynir (g)	40
Diyet Zeytin	Diyet zeytin (g)	30
Domates	Domates (g)	100
Ekmek	Ekmek (g)	50
Gravyer Peyniri	Gravyer peyniri (g)	30
Kahvaltılık Margarin	Kahvaltılık margarin (g)	15
Kahvaltılık Tereyağ	Tereyağı kahvaltılık (g)	15
Kaşar Peyniri	Kaşar peyniri (g)	30
Kesme Şeker	Kesme şeker (g)	20
Paket Bal	Süzme bal (g)	20
Paket Kakaolu Fındık Krema	Kakaolu fındık kreması (g)	15
Paket Reçel	Reçeller (g)	20
Paket Diyabetik Reçel	Diyabetik reçeller (g)	20
Paket Tereyağı	Tereyağı kahvaltılık (g)	15
Paket Margarin	Margarin kahvaltılık (g)	10
Paket Tahin+Pekmez	Tahin+pekmez (g)	20
Paket Krem Beyaz Peynir	Beyaz peynir (g)	20
Paket Üçgen Krem Peynir	Krem peynir (g)	25
Paket Light Üçgen Krem Peynir	Light krem peynir (g)	12.5
Paket Labne Peynir	Labne peynir (g)	20
Paket Zeytin Ezmesi	Zeytin ezmesi (g)	20
Pastırma	Pastırma (g)	40

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Pekmez	Pekmez (g)	30
Salam	Salam (g)	40
Salatalık	Salatalık (g)	100
Siyah Zeytin	Siyah zeytin (g)	30
Sosis	Sosis kg (g)	40
Sucuk	Sucuk (g)	40
Tahin	Tahin (g)	30
Toz Şeker	Toz şeker (g)	20
Tulum Peyniri	Tulum peyniri (g)	40
Tuzsuz Peynir	Tuzsuz beyaz peynir (g)	40
Yeşil Zeytin	Yeşil zeytin (g)	30
Biberli Yeşil Zeytin	Biberli yeşil zeytin (g)	30
Kırma Yeşil Zeytin	Kırma yeşil zeytin (g)	30
Çizik Yeşil Zeytin	Çizik yeşil zeytin (g)	30
Domates(100 g)+Salatalık (100 g)	Domates + salatalık (g)	200
Domates(100 g)+Biber (100 g)	Domates + biber (g)	200
Yeşillik (Çeşitli)	Maydanoz + dereotu (g)	75
Yumurta	Yumurta (g)	65

## EKMEKLER

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Ekmek (Normal-Francala)	Ekmek (g)	200
Roll Ekmek	Ekmek (g)	50
Sandviç Ekmeği	Sandviç ekmek (g)	70
Kebab Pidesi	Pide (g)	100
Ramazan Pidesi	Pide (g)	350
Pide Hamuru	Pide hamuru (g)	200
Lahmacun Hamuru	Pide hamuru (g)	100
Bazlama	Bazlama (g)	100

## İÇECEKLER

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Açık Süt	Süt (g)	200
Bitkisel Çaylar	Bitkisel çaylar (g)	2
	Toz şeker (g)	20
Çay	Türk çayı (g)	8
	Toz şeker (g)	20
Gazlı Meyveli İçecekler ( Açık )	Gazlı içecek (2,5 litre) (mL)	200
Gazlı Meyveli İçecekler (Kutu)	Gazlı içecek (kutu) (mL)	330
Gazlı Meyveli İçecekler ( Şişe )	Gazlı içecek (şişe) (mL)	250
Hazır Meyve Suyu ( Açık )	Meyve suları (kutu 1 litre) (mL)	200
Hazır Meyve Suyu ( Şişe )	Meyve suları (şişe) (mL)	250
Paket Ayran	Ayran (g)	200
Paket Bitkisel Çaylar	Bitkisel çaylar (g)	2
	Toz şeker (g)	20
Paket Meyve Suyu (Şekersiz)	Meyve suları (ad)	200
Taze Sıkılmış Meyve Suyu	Taze sıkılmış meyve suları (mL)	150
Paket Süt	Süt (g)	200
Maden Suyu	Maden suyu (mL)	200
Kefir	Kefir (mL)	250
Salep Likit	Salep (mL)	200
Salep Toz	Salep (paket)	20
	Süt (g)	200

## MEYVELER

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Ananas	Ananas (g)	500
Armut	Armut (g)	200
Ayva	Ayva (g)	200
Cennet hurması	Cennet hurma (g)	200
Çilek	Çilek (g)	200
Elma	Elma (g)	200
Erik	Erik (g)	200
Greyfurt	Greyfurt (g)	250
Karpuz	Karpuz (g)	500
Kavun	Kavun (g)	500
Kestane	Kestane (g)	60
Kiraz	Kiraz (g)	200
Kivi	Kivi (g)	200
Malta Eriği	Yeni dünya (g)	200
Mandalina	Mandalina (g)	250
Muşmula	Muşmula (g)	200
Muz	Muz (g)	250
Nar	Nar (g)	300
Portakal	Portakal (g)	250
Şeftali	Şeftali (g)	200
Taze İncir	İncir (g)	200
Taze Kayısı	Kayısı (g)	200
Taze Üzüm	Üzüm (g)	200
Vişne	Vişne (g)	200
Kuru Kayısı	Kuru kayısı (g)	30
Kuru İncir	Kuru incir (g)	30
Kuru Hurma	Kuru hurma (g)	30
Gün Kuruşu	Gün kuruşu (g)	30
Kuru Erik	Kuru erik (g)	30
Kuru Üzüm	Kuru üzüm(g)	30



## ÇORBALAR

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Bahçevan Çorbası	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Bezelye (g)	30
	Havuç (g)	30
	Patates (g)	40
	Tuz (g)	0.5
Domates (Şafak) Çorbası	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	20
	Karabiber (g)	1
	Kaşar peyniri (g)	20
	Süt (g)	30
	Tuz (g)	0.5
Düğün Çorbası	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Havuç (g)	10
	Kuru soğan (g)	10
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Dana eti (kemiksiz) (g)	30
	SÜT (g) veya YOĞURT (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	10

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Ezogelin Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	10
	Kırmızı mercimek (g)	30
	Kuru nane (g)	0.5
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	10
	Patates (g)	10
	Bulgur (g)	10
	Sarımsak (g)	1
	Limon (g)	50
	Pirinç (g)	10
Tuz (g)	0.5	
Kırmızı Mercimek Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	10
	Kırmızı mercimek (g)	40
	Kuru nane (g)	0.5
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	20
	Limon (g)	50
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Köylü Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Havuç (g)	30
	Karabiber (g)	1
	Kereviz (g)	30
	Kuru soğan (g)	10
	Mantar (g)	20
	Pırasa (g)	20
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Kremalı Mantar Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	10
	Mantar (g)	70
	Krema (g)	5
	Süt (g)	30
	Tuz (g)	0.5
Patates Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Domates (g)	20
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	20
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	10
	Patates (g)	100
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Pirinç Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	10
	Pirinç (g)	30
	Tuz (g)	0.5
Sebze Çorba (Kış)	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Beyaz lahana (g)	20
	Dereotu (g)	2
	Havuç (g)	30
	Karabiber (g)	1
	Kereviz (g)	20
	Limon (g)	50
	Patates (g)	20
	Pırasa (g)	10
	Kuru soğan (g)	10
	Pirinç (g)	20
Tuz (g)	0.5	
Sebze Çorba (Kış) (SÜTLÜ)	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Beyaz lahana (g)	20
	Dereotu (g)	2
	Havuç (g)	20
	Karabiber (g)	1
	Kereviz (g)	20
	Limon (g)	20
	Patates (g)	20
	Pazı (g)	10
	Süt (g)	50
	Pirinç (g)	20
Tuz (g)	0.5	

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Sebze Çorbası (Yaz)	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	10
	Havuç (g)	20
	Kabak (g)	20
	Kuru soğan (g)	10
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	20
	Patlıcan (g)	20
	Pirinç (g)	20
	Tuz (g)	0.5
Tarhana Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Domates salçası (g)	5
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Tarhana (g)	30
	Tuz (g)	0.5
Tarhana Çorba (ETLİ)	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru nane (g)	0.5
	Kuru sarımsak (g)	1
	Dana eti (kemiksiz) (g)	30
	Tarhana (g)	30
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Tavuk Suyuna Şehriye Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Şehriye (g)	25
	Tavuk göğüs (g)	30
	Tuz (g)	0.5
Terbiyeli Şehriye Çorbası	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Domates salçası (g)	10
	Limon (g)	50
	Şehriye (g)	25
	Tuz (g)	0.5
	Süzme yoğurt (g)	50
	Yumurta (g)	10
Terbiyeli Tavuk Suyu Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Karabiber (g)	1
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Şehriye (g)	25
	Tavuk göğüs (g)	30
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	10

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Toyga Çorbası	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday (g)	20
	Buğday unu (g)	50
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru nane (g)	0.5
	Nohut (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Süzme yoğurt (g)	50
	Yumurta (g)	10
Un Çorbası	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	20
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Dana eti (kemiksiz) (g)	30
	Tuz (g)	0.5
Yayla Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Kuru nane (g)	0.5
	Pirinç (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	YOĞURT (g)(100 g)+SÜZME YOĞURT (g)(50 g)	150
	Yumurta (g)	10
Yeşil Mercimek Çorbası	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Domates (g)	10
	Domates salçası (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Şehriye (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Yeşil mercimek (g)	30

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Yüzük Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Kuru nane (g)	0.5
	Nohut (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Domates salçası (g)	10
	Mantı (g)	30
İşkembe Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Domates salçası (g)	2
	İşkembe jöle (g)	50
	Sarımsak (g)	2
	Kırmızı toz biber (g)	5
	Sirke (g)	3
	Limon (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Kremalı Mısır Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Maydanoz (g)	2
	Kuru soğan (g)	5
	Tuz (g)	0.5
	Krema (g)	5
	Süt (g)	30
	Mısır (g)	30
Kıymalı Pirinç Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	10
	Dana kıyma (g)	30
	Pirinç (g)	30
	Tuz (g)	0.5



Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Ispanak Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Tuz (g)	0.5
	Süt (g)	40
	Ispanak (g)	50
Kremalı Brokoli Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	10
	Brokoli (g)	50
	Krema (g)	5
	Süt (g)	30
	Tuz (g)	0.5
Lebeniye Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Dana eti (kemiksiz)(g)	30
	Yarma (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Kuru nane (g)	0.5
	Yumurta (g)	10
	Süzme yogurt (g)	50
	Nohut (g)	10
Kapy Biber Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Kapy biber (g)	50
	Karabiber (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Süt (g)	30

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Havuç Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Havuç (g)	50
	Karabiber (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Süt (g)	30
Süt Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	5
	Şehriye (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Süt (g)	50
Tutmaç Çorba	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Domates salça (g)	10
	Erişte (g)	25
	Tuz (g)	0.5
	Limon (g)	50

### GARNİTÜRLER

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Domates	Domates (g)	100
Salatalık	Salatalık (g)	100
Domates(50 g)+Salatalık (50 g)	Domates + salatalık (g)	100
Domates(50 g)+Biber (50 g)	Domates + biber (g)	100
Patates	Patates (g)	100
Kırmızı Soğan	Kırmızı soğan (g)	100
Kapya Biber	Kapya biber (g)	100
Köy Biberi	Köy biberi (g)	100
Sivri Biber	Sivri biber (g)	100

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Çarliston Biber	Çarliston biber (g)	100
Mantar Piyazı	Mantar piyazı (g)	100
Karnabahar	Karnabahar (g)	100
Brokoli	Brokoli (g)	100
Brüksel Lahana	Brüksel lahana (g)	100
Mısır	Mısır (g)	100
Havuç	Havuç (g)	100
Turşu	Turşu (g)	100
Amerikan Salata	Amerikan salata (g)	100
Rus Salata	Rus salata (g)	100
Karışık Sebzeler	Karışık sebzeler (g)	100

## YUMURTA YEMEKLERİ

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Çılbr	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Kırmızı biber (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Sirke (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	100
Yumurta (g)	65	
Sucuklu Yumurta	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Kırmızı biber (g)	1
	Sucuk (g)	40
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	65

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Pastırmalı Yumurta	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Kırmızı biber (g)	1
	Pastırma (g)	40
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	65
Menemen	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Çarliston biber (g)	50
	Domates (g)	150
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	30
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	65
Omlet (Beyaz Peynirli)	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Beyaz peynir (g)	40
	Karabiber (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	65
Omlet (Kaşar Peynirli)	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Kaşar peynir (g)	20
	Karabiber (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	65

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Yumurtalı Ispanak	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Ispanak (g)	200
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Kırmızı biber (kappa) (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	65
Yumurtalı Patates	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	200
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	65
Yumurtalı Pırasa	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Pırasa (g)	200
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	65
Kıymalı Yumurta	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	65

## ZEYTİNYAĞLILAR VE ETSİZ SEBZE YEMEKLERİ

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Ekşili Kabak	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Domates salçası(g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Kabak (g)	150
	Yeşil mercimek (g)	30
	Nohut (g)	10
	Limon suyu (g)	10
	Tuz (g)	0.5
Yeşil Biber Kızartma (Yoğurtlu)	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Çarliston biber (g)	200
	Kuru sarımsak (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	100
Kırmızı Biber Kızartma (Yoğurtlu)	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	200
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	100
Fırın Mücver	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	25
	Dereotu (g)	2
	Kabak (g)	200
	Karabiber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Taze soğan (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	100
	Yumurta (g)	30
Havuç Kızartma (Yoğurtlu)	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Havuç (g)	200
	Kuru sarımsak (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	100

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Ispanak Graten	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Ispanak (g)	200
	Karabiber (g)	1
	Kaşar peyniri (g)	40
	Kuru soğan (g)	20
	Süt (g)	50
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Kekik (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Tereyağ (g)	5
İmam Bayıldı	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Domates (g)	50
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Patlıcan (g)	200
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g)	5
Kabak Bayıldı	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Kabak (g)	200
	Kuru soğan (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g)	5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kabak Mücver	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Buğday unu (g)	20
	Dereotu (g)	2
	Kabak (g)	200
	Kabartma tozu (g)	2
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Taze soğan (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	100
	Yumurta (g)	30
Karışık Kızartma (Kış)	Ayçiçeği yağı (g)	60
	Buğday unu (g)	10
	Havuç (g)	50
	Karnibahar (g)	100
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Patates (g)	100
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	40
	Yogurt (g)	100
Karışık Kızartma (Yaz)	Ayçiçeği yağı (g)	60
	Çarliston biber (g)	50
	Domates salçası (g)	10
	Kabak (g)	100
	Kuru sarımsak (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Patlıcan (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Yogurt (g)	100	



Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Karnabahar Graten	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Karnabahar (g)	200
	Kaşar peyniri (g)	40
	Kırmızı biber (g)	1
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Tereyağ (g)	5
Karnabahar Kızartma (Yoğurtlu)	Ayçiçeği yağı (g)	60
	Buğday unu (g)	10
	Domates salçası (g)	5
	Karnabahar (g)	200
	Kuru sarımsak (g)	1
	Limon (g)	10
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	100
	Yumurta (g)	40
Patates Kavrurma	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (riviera)(g)	3
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	200
	Tuz (g)	0.5
Patates Kızartma	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Ketçap (g)	30
	Patates (g)	200
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Zeytinyağlı Bakla	Buğday unu (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	20
	Kuru soğan (g)	20
	Limon (g)	50
	Taze bakla (g)	200
	Taze soğan (g)	20
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	100
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5
	Zeytinyağlı Barbunya Pilaki	Barbunya (g)
Domates (g)		30
Domates salçası (g)		5
Havuç (g)		20
Kuru sarımsak (g)		1
Kuru soğan (g)		20
Maydanoz (g)		2
Patates (g)		50
Sivri biber (g)		10
Toz şeker (g)		1
Tuz (g)		0.5
Zeytinyağı (riviera)(g)		5
Zeytinyağlı Biber Dolması		Çam fıstığı (g)
	Dereotu (g)	2
	Dolmalık biber (g)	150
	Domates (g)	30
	Kuru soğan (g)	50
	Kuş üzümü (g)	5
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Kuru nane (g)	0.5
	Pirinç (g)	40
	Tarçın (g)	1
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Yeni bahar (g)	1
	Zeytinyağı (riviera)(g)	10

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Zeytinyağlı Enginar	Domates salçası (g)	5
	Enginar (g)	200
	Havuç (g)	50
	Bezelye (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Dereotu (g)	2
	Patates (g)	50
	Limon (g)	50
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5
Zeytinyağlı Havuç	Havuç (g)	200
	Kuru sarımsak (g)	1
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Dereotu (g)	2
	Pirinç (g)	10
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5
Zeytinyağlı Kereviz	Buğday unu (g)	10
	Dereotu (g)	2
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	50
	Kereviz (g)	200
	Bezelye (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Limon (g)	50
	Patates (g)	50
	Toz şeker (g)	1
	Portakal (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Zeytinyağlı Kereviz Dolması	Buğday unu (g)	10
	Dereotu (g)	2
	Havuç (g)	20
	Kereviz (g)	200
	Bezelye (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	20
	Pirinç (g)	10
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (riviera)(g)	10
Zeytinyağlı Kuru Fasulye Piyazı	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	20
	Kuru fasulye (g)	50
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Sivri biber (g)	10
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5
Zeytinyağlı Lahana Sarma	Beyaz lahana (g)	200
	Çam fıstığı (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Pirinç (g)	40
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Limon (g)	50
	Tarçın(g)	1
	Yeni bahar (g)	1
	Zeytinyağı (riviera)(g)	10

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Zeytinyağlı Nohutlu Kereviz	Havuç (g)	20
	Kereviz (g)	200
	Limon (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Nohut (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	50
	Yumurta (g)	10
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5
Zeytinyağlı Patlıcan Dolma	Çam fıstığı (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Domates (g)	50
	Kuru soğan (g)	50
	Kuş üzümü (g)	5
	Maydanoz (g)	2
	Patlıcan (g)	200
	Pirinç (g)	40
	Tarçın (g)	1
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Yeni bahar (g)	1
	Limon (g)	50
	Zeytinyağı (riviera)(g)	10
Zeytinyağlı Pırasa	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	20
	Pırasa (g)	200
	Pirinç (g)	10
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Limon (g)	50
Zeytinyağı (riviera)(g)	5	

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Zeytinyağlı Taze Fasulye	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Sivri biber (g)	10
	Taze fasulye (g)	200
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Limon (g)	50
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5
Zeytinyağlı Yaprak Sarma	Çam fıstığı (g)	5
	Domates (g)	30
	Kuru soğan (g)	20
	Kuş üzümü (g)	5
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Kuru nane (g)	0.5
	Pirinç (g)	40
	Salamura yaprak (g)	100
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Tarçın(g)	1
	Yeni bahar (g)	1
	Zeytinyağı (riviera)(g)	10
Zeytinyağlı Yeşil Mercimek	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	20
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Yeşil mercimek (g)	50
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Zeytinyağlı Kuru Patlıcan Dolma	Çam fıstığı (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Domates (g)	50
	Kuru soğan (g)	50
	Kuş üzümü (g)	5
	Maydanoz (g)	2
	Patlıcan kurusu (g)	20
	Pirinç (g)	40
	Tarçın (g)	1
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Yeni bahar (g)	1
	Limon (g)	50
	Zeytinyağı (riviera)(g)	10
Zeytinyağlı Bamya	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Sivri biber (g)	10
	Bamya (g)	200
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Limon (g)	50
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5
Zeytinyağlı Semizotu	Semizotu (g)	200
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Kuru sarımsak (g)	1
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Dereotu (g)	2
	Kuru soğan (g)	20
	Pirinç (g)	10
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Zeytinyağlı Brüksel Lahana	Kuru soğan (g)	15
	Kapya biber (g)	8
	Sivri biber (g)	8
	Brüksel lahana (g)	200
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Limon (g)	15
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5
Babagannuş	Zeytinyağı (g)	5
	Domates (g)	40
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru nane (g)	0.5
	Kırmızı biber (g)	40
	Maydanoz (g)	1
	Patlıcan (g)	200
	Yeşil biber (g)	20
	Limon suyu (g)	5
	Tuz (g)	0.5
Kabak Kalye	Zeytinyağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Kabak (g)	200
	Kuru soğan (g)	20
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Kuru sarımsak (g)	1
	Dereotu (g)	1
	Pirinç (g)	5
Zeytinyağlı Kuru Börülce	Kuru börülce (g)	50
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	20
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Toz şeker (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (riviera)(g)	5



## ETLİ SEBZE YEMEKLERİ

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Etlı Bıber Dolması	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Dolmalık bıber (g)	150
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Bıber salçası (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Kuru reyhan (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Karabıber (g)	1
	Kırmızı bıber (g)	1
	Kuru nane (g)	0.5
	Kuru soğan (g)	30
	Maydanoz (g)	2
	Pirinç (g)	30
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Yoğurt (g)	100
Tuz (g)	0.5	
Domates Dolması	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	200
	Domates salçası (g)	5
	Bıber salçası (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Kuru reyhan (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Karabıber (g)	1
	Kırmızı bıber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Pirinç (g)	30
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Yoğurt (g)	100
Tuz (g)	0.5	

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Etlı Bamyaya	Ayçıçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	10
	Bamyaya (g)	200
	Kuru soğan (g)	20
	Limon (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Limon tuzu (g)	1
	Tuz (g)	0.5
Etlı Taze Fasulye	Ayçıçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kırmızı biber (kapyaya) (g)	10
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Taze fasulye (g)	200
	Tuz (g)	0.5
	Kabak Dolması	Ayçıçeği yağı (g)
Zeytinyağı (g)		3
Domates (g)		30
Domates salçası (g)		5
Biber salçası (g)		5
Dereotu (g)		2
Kuru reyhan (g)		1
Kuru sarımsak (g)		1
Kabak (g)		200
Kuru nane (g)		0.5
Kuru soğan (g)		20
Maydanoz (g)		2
Pirinç (g)		30
Dana eti (kemiksiz) (g)		40
Yoğurt (g)		100
Tuz (g)		0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kabak Musakka	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Dereotu (g)	2
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	10
	Kabak (g)	200
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Sivri biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5
Karışık Dolma	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Dolmalık biber (g)	100
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Kuru reyhan (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kabak (g)	100
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Kuru nane (g)	0.5
	Pirinç (g)	30
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Yoğurt (g)	100
Tuz (g)	0.5	
Karnabahar Musakka	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Karnabahar (g)	200
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Sivri biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Karniyarık	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patlıcan (g)	200
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Sivri biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Kereviz Dolması	Ayçiçeği yağı (g)
Zeytinyağı (g)		3
Domates (g)		30
Domates salçası (g)		5
Biber salçası (g)		5
Dereotu (g)		2
Kuru reyhan (g)		1
Kuru sarımsak (g)		1
Karabiber (g)		1
Kereviz (g)		200
Kırmızı biber (g)		1
Kuru soğan (g)		20
Maydanoz (g)		2
Pirinç (g)		30
Dana eti (kemiksiz) (g)		40
Yoğurt (g)		100
Tuz (g)	0.5	
Kış Türüsü	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Havuç (g)	50
	Kereviz (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	50
	Pırasa (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
Tuz (g)	0.5	

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kıymalı Bezelye	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Havuç (g)	30
	Bezelye (g)	150
	Kuru soğan (g)	20
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Patates (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Kıymalı Ispanak	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Ispanak (g)	200
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Pirinç (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Yoğurt (g)	100
Tuz (g)	0.5	
Kıymalı Kapuska	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Beyaz lahana (g)	200
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Pirinç (g)	10
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Yoğurt (g)	100
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kıymalı Patates	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Patates (g)	200
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Sivri biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Kıymalı Pırasa	Ayçiçeği yağı (g)
Zeytinyağı (g)		3
Domates salçası (g)		5
Biber salçası (g)		5
Havuç (g)		30
Limon (g)		50
Kırmızı biber (kapyra) (g)		10
Pırasa (g)		200
Pirinç (g)		10
Dana eti (kemiksiz) (g)		50
Tuz (g)		0.5
Kıymalı Semizotu	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kuru sarımsak (g)	1
	Havuç (g)	30
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Kuru soğan (g)	20
	Pirinç (g)	10
	Semizotu (g)	250
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Sivri biber (g)	10
	Yoğurt (g)	100
Tuz (g)	0.5	

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Lahana Sarması	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Beyaz lahana (g)	200
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Kuru reyhan (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Pirinç (g)	30
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Yoğurt (g)	100
	Tuz (g)	0.5
Patlıcan Dolması	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Kuru reyhan (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patlıcan (g)	200
	Pirinç (g)	30
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Yoğurt (g)	100
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Patlıcan Musakka	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patlıcan (g)	200
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Sivri biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Etli Pazı Sarması	Ayçiçeği yağı (g)
Zeytinyağı (g)		3
Domates salçası (g)		5
Biber salçası (g)		5
Dereotu (g)		2
Kuru reyhan (g)		1
Kuru sarımsak (g)		1
Karabiber (g)		1
Kuru soğan (g)		20
Maydanoz (g)		2
Pazı (g)		200
Pirinç (g)		30
Dana eti (kemiksiz) (g)		40
Yoğurt (g)		100
Tuz (g)		0.5



Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Yaprak Sarması	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Kuru reyhan (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Karabiber (g)	1
	Kuru nane (g)	0.5
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Pirinç (g)	30
	Salamura yaprak (g)	100
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Yoğurt (g)	100
	Tuz (g)	0.5
Yaz Türüsü	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Çarliston biber (g)	10
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	10
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kabak (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	50
	Patlıcan (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Taze fasulye (g)	50
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kıymalı Karnabahar Graten	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Karnabahar (g)	200
	Kaşar peyniri (g)	40
	Kırmızı biber (g)	1
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Tereyağ (g)	5
	Kremalı Mantar Sote	Ayçiçeği yağı (g)
Zeytinyağı (g)		3
Krema (g)		20
Ceviz (g)		5
Mantar (g)		200
Karabiber (g)		1
Kekik (g)		1
Kırmızı biber (g)		1
Kuru soğan (g)		20
Tavuk but (g) (kemiksiz)		50
Tuz (g)		0.5
Kabak Sandal Sefası		Ayçiçeği yağı (g)
	Zeytinyağı (g)	3
	Dereotu (g)	2
	Domates (g)	40
	Domates salçası (g)	10
	Kabak (g)	200
	Karabiber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Kırmızı biber (kapy) (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Sivri biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Domates Tava	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	200
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Kuru sarımsak (g)	1
	Yeşil biber (kapy) (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Tuz (g)	0.5

### KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Etli Kuru Fasulye	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kuru fasulye (g)	60
	Kuru soğan (g)	20
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Kırmızı (kapy) biber (g)	10
	Sivri biber (g)	15
	Tuz (g)	0.5
Etli Nohut	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kırmızı (kapy) biber (g)	10
	Kuru soğan (g)	20
	Nohut (g)	60
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
Tuz (g)	0.5	

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kıymalı Yeşil Mercimek	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Buğday unu (g)	10
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kırmızı (kapyra) biber (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Yeşil mercimek (g)	60
Mercimekli Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kırmızı mercimek (g)	40
	Kimyon (g)	1
	Köftelik bulgur (g)	30
	Kuru soğan (g)	20
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Aysberg marul (g)	20
	Taze soğan (g)	25
Tuz (g)	0.5	
Sucuklu Kuru Fasulye	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kuru fasulye (g)	60
	Kuru soğan (g)	20
	Sucuk (g)	40
	Kırmızı (kapyra) biber (g)	10
	Sivri biber (g)	15
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Pastırmalı Kuru Fasulye	Ayçiçeği yağı (g)	2
	Zeytinyağı (g)	3
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kuru fasulye (g)	60
	Kuru soğan (g)	20
	Pastırma (g)	40
	Kırmızı (kapy) biber (g)	10
	Sivri biber (g)	15
	Tuz (g)	0.5

## ET YEMEKLERİ

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Ankara Tava	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Domates (g)	50
	Karabiber (g)	1
	Pirinç (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	150
	Sivri biber (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Bahçevan Kebap (Kış)	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates salçası (g)	10
	Havuç (g)	50
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Bezelye (g)	30
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Bahçevan Kebap (Yaz)	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	1
	Bezelye (g)	30
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Patlıcan (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Çiftlik Kebabı	Ayçiçeği yağı (g)
Buğday unu (g)		5
Domates (g)		50
Domates salçası (g)		5
Havuç (g)		30
Kabak (g)		50
Karabiber (g)		1
Bezelye (g)		30
Kuru soğan (g)		20
Maydanoz (g)		2
Patates (g)		50
Dana eti (kemiksiz) (g)		120
Sivri biber (g)		15
Taze fasulye (g)		50
Tuz (g)	0.5	
Çoban Kavrurma	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Domates (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Çarliston biber (g)	20
	Kırmızı biber (kapy) (g)	10
	Kekik (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
Tuz (g)	0.5	

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Elbasan Tava	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Dana eti (kemiksiz) (g)	150
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	50
	Kaşar peynir (g)	20
	Yumurta (g)	20
Et Döner	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	100
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuyruk yağı (g)	10
	Kuru soğan (g)	20
	Salatalık (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	150
	Sivri biber (g)	20
	Süt (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Maden suyu (g)	10
	Yogurt (g)	20
Fırında Koyun	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Kuzu eti (kemikli) (g)	200
	Patates (g)	100
	Sivri biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Güveç	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	30
	Karabiber (g)	1
	Taze fasulye (g)	30
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Patlıcan (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
Hünkar Beğendi	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Domates (g)	50
	Karabiber (g)	1
	Kaşar peyniri (g)	20
	Kuru soğan (g)	20
	Patlıcan (g)	200
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5
İslim Kebabı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Patlıcan (g)	200
	Dana eti (kemiksiz) (g)	150
	Tuz (g)	0.5



Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kuzu / Koyun Haşlama	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Havuç (g)	20
	Bezelye (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Kuzu eti (kemikli) (g)	200
	Patates (g)	100
	Tuz (g)	0.5
Kuzu / Koyun Kapama	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Dereotu (g)	2
	Havuç (g)	20
	Kıvırcık (g)	10
	Kuru soğan (g)	20
	Kuzu eti (kemikli) (g)	200
	Patates (g)	100
	Taze soğan (g)	20
	Tuz (g)	0.5
Kuzu / Koyun Kızartma	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Kuzu eti (kemikli) (g)	200
	Patates (g)	100
	Sivri biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5
Macar Gulaş (Pürelİ)	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	150
	Tereyağ (g)	5
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Orman Kebabı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	5
	Domates (g)	30
	Havuç (g)	30
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	2
	Bezelye (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Tuz (g)	0.5
	Patlıcan Kebabı	Ayçiçeği yağı (g)
Domates (g)		30
Domates salçası (g)		1
Karabiber (g)		1
Kekik (g)		1
Kırmızı biber (g)		1
Kuru sarımsak (g)		1
Kuru soğan (g)		20
Patlıcan (g)		200
Dana eti (kemiksiz) (g)		120
Sivri biber (g)		15
Tuz (g)		0.5
Rosto Et (Pürelı)		Ayçiçeği yağı (g)
	Buğday unu (g)	5
	Domates salçası (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	150
	Dana eti (kemiksiz) (g)	150
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Söğüş Et (Pürelİ)	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Patates (g)	150
	Dana eti (kemiksiz) (g)	150
	Tereyağ (g)	5
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Şehriye Güveç	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Şehriye (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Tas Kebabı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	100
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
İskender Kebab	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	100
	Domates salçası (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuyruk yağı (g)	15
	Kuru soğan (g)	20
	Salatalık (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	150
	Sivri biber (g)	20
	Süt (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Maden suyu (g)	10
	Tereyağ (g)	20
Kebab pidesi (g)	100	
Yogurt (g)	20	

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Mantarlı Et Sote	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Domates (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Mantar (g)	100
	Kırmızı biber (kapyra) (g)	20
	Kekik (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Tuz (g)	0.5
Et Kavurma	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Dana eti (kemiksiz) (g)	150
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	1
	Tuz (g)	0.5
Buğu Kebabı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Arpacık soğan (g)	60
	Domates (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	1
	Defne yaprağı (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
Tuz (g)	0.5	
Kağıt Kebabı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates salçası (g)	5
	Arpacık soğan (g)	30
	Havuç (g)	30
	Bezelye (g)	30
	Patates (g)	30
	Domates (g)	30
	Yeşil biber (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	1
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Türkistan Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	25
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	3
	Havuç (g)	100
	Kuru soğan (g)	50
	Sarımsak (g)	5
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Pirinç (g) (basmati)	100
	Kimyon (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Karabiber (g)	1
Arnavut Ciğeri	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Dana ciğer (g)	150
	Patates (g)	40
	Toz kırmızıbiber (g)	1
	Pul kırmızıbiber (g)	1
	Un (g)	15
	Tuz (g)	0.5

## KÖFTELER

Yemek Adı	Malzeme adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Çiftlik Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	5
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	20
	Kabak (g)	50
	Karabiber (g)	1
	Kimyon (g)	1
	Bezelye (g)	30
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Kuru sarımsak (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	100
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Sivri biber (g)	20
Tuz (g)	0.5	
Yumurta (g)	15	

Yemek Adı	Malzeme adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Dalıan Köfte (PÜRELİ)	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Domates salçası (g)	10
	Havuç (g)	20
	Bezelye (g)	30
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Domates (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Kuru sarımsak (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Patates (g)	150
	Süt (g)	50
	Tereyağ (g)	5
	Yumurta (g)	30
Ekşili Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru nane (g)	0.5
	Kuru soğan (g)	20
	Pirinç (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Kuru sarımsak (g)	1
	Limon (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	50
	Yumurta (g)	15

Yemek Adı	Malzeme adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Fırın Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kimyon (g)	1
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	100
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Sivri biber (g)	10
	Kırmızı (kapy) biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	15
Hamburger Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	20
	Çarliston biber (g)	20
	Domates (g)	100
	Karabiber (g)	1
	Ketçap (g)	30
	Kimyon (g)	1
	Kornişon turşusu (g)	50
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Mayonez (g)	20
	Patates (g)	100
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	15

Yemek Adı	Malzeme adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Hasanpaşa Köfte (PÜRELİ)	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kaşar peyniri (g)	30
	Kimyon (g)	1
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	150
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Süt (g)	50
	Tereyağ (g)	5
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	15
Izgara Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kimyon (g)	1
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Domates (g)	100
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	15



Yemek Adı	Malzeme adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
İzmir Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	30
	Karabiber (g)	1
	Kimyon (g)	1
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	100
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Kuru sarımsak (g)	1
	Sivri biber (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	15
Kadınbudu Köfte (PÜRELİ)	Ayçiçeği yağı (g)	50
	Buğday unu (g)	15
	Karabiber (g)	1
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Pirinç (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Patates (g)	150
	Süt (g)	50
	Tereyağ (g)	5
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	30

Yemek Adı	Malzeme adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Bulgurlu Sebzeli Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Çarliston biber (g)	10
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	20
	Karabiber (g)	1
	Bezelye (g)	50
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Bulgur (g)	10
	Kuru sarımsak (g)	1
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Tuz (g)	0.5
Terbiyeli Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Havuç (g)	20
	Karabiber (g)	1
	Kimyon (g)	1
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Limon (g)	5
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	50
	Pirinç (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Kuru sarımsak (g)	1
	Tuz (g)	0.5
Yumurta (g)	15	

Yemek Adı	Malzeme adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Simit Kebabı (Oruk)	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Bulgur (g)	30
	Kuru soğan (g)	30
	Kuru sarımsak (g)	3
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Yumurta (g)	15
	Kuru nane (g)	0.5
	Tuz (g)	0.5
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Köfte baharı (g)	1
	Kimyon (g)	1
	Tavuk Köfte	Ayçiçeği yağı (g)
Buğday unu (g)		5
Karabiber (g)		1
Kimyon (g)		1
Köfte baharı (g)		1
Kuru sarımsak (g)		1
Kuru soğan (g)		20
Maydanoz (g)		2
Patates (g)		50
Tavuk but eti (kemiksiz) (g)		100
Domates (g)		100
Sivri biber (g)		20
Tuz (g)		0.5
Yumurta (g)		15
Balık Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	50
	Kuru ekmek (g)	15
	Mısır unu (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Yeni bahar (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Balık fileto (kılçıksız) (g)	200
	Domates (g)	100
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	15

Yemek Adı	Malzeme adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Soslu Akçaabat Köfte	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kimyon (g)	1
	Köfte baharı (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Dana eti (kemiksiz) (g)	100
	Domates salçası (g)	5
	Domates (g)	100
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	15
	Tepsi Köfte	Ayçiçeği yağı (g)
Galetta unu (g)		7
Karabiber (g)		1
Kimyon (g)		1
Köfte baharı (g)		1
Kuru sarımsak (g)		1
Kuru soğan (g)		10
Domates salçası (g)		5
Dana eti (kemiksiz) (g)		100
Domates (g)		25
Sivri biber (g)		15
Tuz (g)		0.5
Yumurta (g)		15

## TAVUK VE HİNDİ YEMEKLERİ

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Haşlama Tavuk	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Havuç (g)	30
	Patates (g)	100
	Tavuk but (g) (kemikli)	250
	Bezelye (g)	30
	Limon (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Sebzeli Piliç Güveci	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Havuç (g)	20
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Bezelye (g)	50
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	50
	Patlıcan (g)	50
	Tavuk but (g) (kemiksiz)	200
Tuz (g)	0.5	
Tavuk Döner	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	100
	Kuru soğan (g)	20
	Salatalık (g)	50
	Sivri biber (g)	20
	Süt (g)	20
	Kuyruk yağı (g)	10
	Köri (g)	1
	Tavuk göğüs (g) (derili)	200
	Yoğurt (g)	20
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Tavuk But Fırında	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	100
	Sivri biber (g)	20
	Tavuk but (g) (kemikli)	250
	Tuz (g)	0.5
Tavuk Pirzola Izgara	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	100
	Salatalık (g)	50
	Kırmızı biber (g)	1
	Patates (g)	50
	Sivri biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Tavuk but pirzola (g) (kemikli)	250
Tavuk Şinitzel (PÜRELİ)	Ayçiçeği yağı (g)	50
	Buğday unu (g)	20
	Galete unu (g)	50
	Karabiber (g)	1
	Tavuk göğüs (g)	200
	Patates (g)	150
	Süt (g)	50
	Tereyağ (g)	5
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	30
Tavuk Şinitzel (Hazır) (PÜRELİ)	Ayçiçeği yağı (g)	20
	Tavuk şinitzel (g)	200
	Patates (g)	100
	Süt (g)	50
	Tereyağ (g)	5
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Tavuk Şiş	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	100
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Sivri biber (g)	20
	Tavuk göğüs (g)	200
	Tuz (g)	0.5
Tavuk Yahni	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	30
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	50
	Patates (g)	100
	Kuru sarımsak (g)	1
	Sivri biber (g)	20
	Tavuk göğüs (g)	200
	Tuz (g)	0.5
Mantarlı Tavuk Sote	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Mantar (g)	100
	Karabiber (g)	1
	Kekik (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Tavuk but (g) (kemiksiz)	125
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Fırında Hindi But	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	100
	Sivri biber (g)	20
	Hindi but (g)	250
	Tuz (g)	0.5
Çerkez Tavuğu	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tavuk göğüs (g)	100
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru ekmek (g)	20
	Ceviz içi (g)	50
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Tuz (g)	0.5
Tavuk Baget Fırında (2 Baget)	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Patates (g)	100
	Sivri biber (g)	20
	Tavuk baget (g) (kemikli)	250
	Tuz (g)	0.5



## BALIK YEMEKLERİ

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Balık Buğulama	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates salçası (g)	5
	Kuru soğan (g)	20
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Taze balıklar (g) (temizlenmiş)	250
	Tuz (g)	0.5
Balık Izgara	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Roka (g)	20
	Kırmızı soğan (g)	20
	Tere (g)	20
	Limon (g)	50
	Turp (g)	40
	Taze balıklar (g) (temizlenmiş)	250
	Tuz (g)	0.5
Fırında Balık	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	10
	Patates (g)	50
	Taze balıklar (g) (temizlenmiş)	250
	Tuz (g)	0.5
Balık Tava	Ayçiçeği yağı (g)	50
	Buğday unu (g)	5
	Mısır unu (g)	10
	Roka (g)	20
	Kırmızı soğan (g)	20
	Tere (g)	20
	Limon (g)	50
	Turp (g)	40
	Taze balıklar (g) (temizlenmiş)	250
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Balık Pane	Ayçiçeği yağı (g)	50
	Buğday unu (g)	5
	Mısır unu (g)	10
	Domates salça (g)	5
	Limon (g)	50
	Soda (g)	20
	Balık fileto (g)	200
	Tuz (g)	0.5

### PİLAV-MANTI VE MAKARNALAR

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Acem Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Dana ciğer (g)	50
	Çam fıstığı (g)	5
	Yenibahar (g)	1
	Kekik (g)	1
	Kuru soğan (g)	10
	Kuş üzümü (g)	5
	Pirinç (g)	60
	Tarçın (g)	1
	Tuz (g)	0.5
Bulgur Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Bulgur (g)	50
	Çarliston biber (g)	10
	Kırmızı (kapyra) biber (g)	10
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kuru nane (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Domatesli Pirinç Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates (g)	50
	Pirinç (g)	60
	Tuz (g)	0.5
	Tereyağ (g)	5
Fırın Makarna	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	5
	Kaşar peyniri (g)	40
	Karabiber (g)	1
	Makarna çeşitleri (g)	40
	Maydanoz (g)	2
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Tereyağ (g)	5
	Yumurta (g)	15
İç Pilav	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Çam fıstığı (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Kuş üzümü (g)	5
	Pirinç (g)	60
	Tuz (g)	0.5
	Tereyağ (g)	5
	Kuru nane (g)	1
	Yeni bahar (g)	1
Bolonez Soslu Makarna	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Buğday unu (g)	10
	Domates salçası (g)	10
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Makarna çeşitleri (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Manti	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru nane (g)	2
	Kuru sarımsak (g)	1
	Mantı (g)	100
	Sumak (g)	1
	Tereyağ (g)	5
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt (g)	100
	Etli Bulgur Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)
Bulgur (g)		50
Domates (g)		50
Karabiber (g)		1
Kırmızı biber (g)		1
Kuru nane (g)		2
Kuru soğan (g)		20
Pul biber (g)		1
Dana eti (kemiksiz) (g)		40
Kırmızı (kapy) biber (g)		10
Sivri biber (g)		10
Tuz (g)		0.5
Mercimekli Bulgur Pilavı (Müceddere Pilavı)	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Bulgur (g)	40
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Yeşil mercimek (g)	10
Nohutlu Bulgur Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Bulgur (g)	40
	Domates salçası (g)	5
	Nohut (g)	10
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Özbek Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Kuru soğan (g)	30
	Havuç (g)	40
	Pirinç (g)	60
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	2
	Kuru sarımsak (g)	1
	Domates (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Tuz (g)	0.5
Patlıcanlı Pirinç Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Domates (g)	30
	Karabiber (g)	1
	Patlıcan (g)	50
	Pirinç (g)	60
	Tuz (g)	0.5
Peynirli Makarna	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Beyaz peynir (g)	30
	Makarna çeşitleri (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	0.5
Sade Makarna	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Makarna çeşitleri (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Sade Pirinç Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Pirinç (g)	70
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Sebzeli Pilav	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Havuç (g)	20
	Bezelye (g)	30
	Pirinç (g)	60
	Tuz (g)	0.5
Napoliten Soslu Makarna	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Buğday unu (g)	5
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru sarımsak (g)	1
	Makarna çeşitleri (g)	50
	Kuru fesleğen (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	0.5
Şehriyeli Pirinç Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Pirinç (g)	60
	Şehriye (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Tereyağ (g)	5
Kısır	Zeytinyağı (g) (riviera)	10
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Nar ekşisi (g)	10
	Kırmızı biber (g)	1
	Kara biber (g)	1
	Kimyon (g)	1
	Köftelik bulgur (g)	50
	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Aysberg marul (g)	50
	Kırmızı (kapyra) biber (g)	10
	Sivri biber (g)	10
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Nane (yaş) (g)	2
	Taze soğan (g)	20
Tuz (g)	0.5	

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Salçalı Makarna	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Makarna çeşitleri (g)	50
	Tuz (g)	0.5
Nohutlu Pirinç Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Pirinç (g)	60
	Domates salçası (g)	5
	Nohut (g)	10
	Tuz (g)	0.5
Tavuklu Pirinç Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Tavuk göğüs (g)	50
	Karabiber (g)	1
	Pirinç (g)	60
	Tuz (g)	0.5
Mantarlı Bulgur Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Bulgur (g)	50
	Çarliston biber (g)	10
	Kırmızı (kapyra) biber (g)	10
	Domates (g)	50
	Domates salçası (g)	5
	Biber salçası (g)	5
	Mantar (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Tuz (g)	0.5
Dövme (Yarma) Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Dövme (g)	50
	Tereyağ (g)	5
	Tuz (g)	0.5
Şehriye Kavurma	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Şehriye (g)	50
	Kapya biber (g)	7
	Karabiber (g)	1
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kaşarlı Cevizli Erişte	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Kaşar peynir (g)	20
	Erişte (g)	50
	Ceviz (g)	8
	Tuz (g)	0.5
Safranlı Pirinç Pilavı	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Tereyağ (g)	5
	Pirinç (g)	70
	Tuz (g)	0.5
	Safran (g)	1

## YOĞURT VE SALATALAR

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Cacık	Zeytinyağı (g) (riviera)	3
	Dereotu (g)	1
	Kuru nane (g)	0.5
	Kuru sarımsak (g)	1
	Salatalık (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Süzme yoğurt (g)	50
	Yogurt (g)	150
Çoban Salata	Çarliston biber (g)	30
	Domates (g)	150
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Salatalık (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Taze nane (g)	2
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5



Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Domates Salata	Domates (g)	200
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Sivri biber (g)	20
	Taze soğan (g)	30
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Fasulye Piyazı	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
	Domates (g)	50
	Kuru soğan (g)	20
	Kuru fasulye (g)	50
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Sirke (g)	5
	Siyah zeytin (g)	5
	Tuz (g)	0.5
	Yumurta (g)	15
Havuç Salata	Havuç (g)	200
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Turp (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Havuçlu Yeşil Salata	Havuç (g)	100
	Turp (g)	50
	Kıvırcık (g)	100
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Dereotu (g)	2
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Karışık Salata	Domates (g)	50
	Havuç (g)	50
	Kıvırcık (g)	70
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Salatalık (g)	50
	Sivri biber (g)	30
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Karnabahar Salatası	Karnabahar (g)	200
	Kırmızı (kapy) biber (g)	50
	Sirke (g)	5
	Limon (g)	50
	Sarımsak (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
	Tuz (g)	0.5
Kırmızı Lahana Salata	Havuç (g)	50
	Kırmızı lahana (g)	200
	Limon (g)	50
	Sirke (g)	10
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Kıvırcık Salata	Havuç (g)	50
	Kıvırcık (g)	100
	Limon (g)	50
	Turp (g)	30
	Taze soğan (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Makarna Salata	Dereotu (g)	2
	Kornişon turşusu (g)	20
	Makarna çeşitleri (g)	50
	Mayonez (g)	10
	Havuç (g)	10
	Bezelye (g)	10
	Sosis (g)	20
	Yoğurt (g)	30
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	1
Marul Salata	Limon (g)	50
	Marul (g)	200
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Mercimek Piyazı	Taze soğan (g)	20
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Sirke (g)	5
	Yeşil zeytin (g) (dilimlenmiş)	10
	Tuz (g)	0.5
	Yeşil mercimek (g)	50
	Taze nane (g)	2
	Ceviz (g)	10
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Paket Yoğurt	Yogurt (g)	200
Patates Salata	Havuç (g)	20
	Kıvırcık (g)	30
	Taze nane (g)	2
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Patates (g)	200
	Taze soğan (g)	20
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru reyhan (g)	1
	Siyah zeytin (g) (dilimlenmiş)	10
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Patlıcan Ezme Salata	Kuru sarımsak (g)	1
	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Patlıcan (g)	200
	Kırmızı pul biber (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Rus Salatası	Havuç (g)	40
	Bezelye (g)	40
	Kornişon turşusu (g)	30
	Mayonez (g)	50
	Patates (g)	80
Semizotu Salata	Limon (g)	50
	Semizotu (g)	200
	Domates (g)	50
	Kırmızı (kapy) biber (g)	20
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Mevsim Salata	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Sirke (g)	5
	Kırmızı lahana (g)	50
	Havuç (g)	100
	Kıvırcık (g)	50
	Mısır (g)	10
	Turp (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Yoğurt (AÇIK/ PORSİYON)	Yogurt (g)	200
Yoğurtlu Havuç Salata	Havuç (g)	150
	Kuru sarımsak (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	0.5
	Dereotu (g)	2
	Yoğurt + süzme yoğurt (g)	150

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Yoğurtlu Semizotu Salatası	Kuru sarımsak (g)	1
	Semizotu (g)	100
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt + süzme yoğurt (g)	150
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Yoğurtlu Yeşil Salata	Kıvırcık (g)	100
	Taze nane (g)	2
	Taze soğan (g)	10
	Tuz (g)	0.5
	Yogurt + süzme yoğurt (g)	150
Brokoli Salatası	Brokoli (g)	200
	Kırmızı (kapy) biber (g)	50
	Sirke (g)	5
	Limon (g)	50
	Sarımsak (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
	Tuz (g)	0.5
Akdeniz Salata	Limon (g)	50
	Maydanoz (g)	2
	Sirke (g)	5
	Havuç (g)	50
	Aysberg marul (g)	50
	Mısır (g)	10
	Domates (g)	30
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Patlıcan Salatası	Patlıcan (g)	100
	Kuru soğan (g)	20
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
	Kuru sarımsak (g)	1
	Domates (g)	50
	Çarliston biber (g)	10
	Maydanoz (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Limon (g)	50
	Tuz (g)	0.5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Haydari	Kuru sarımsak (g)	1
	Kuru nane (g)	0.5
	Tuz (g)	0.5
	Süzme yoğurt (g)	150
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Domates Ezme Salata	Nar ekşisi (g)	8
	Kuru soğan (g)	25
	Maydanoz (g)	2
	Domates (g)	150
	Kırmızı pul biber (g)	1
	Tuz (g)	0.5
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Yoğurtlu Közlenmiş Kırmızı Pul Biber Salatası	Kuru sarımsak (g)	1
	Kırmızı pul biber (g)	150
	Tuz (g)	0.5
	Süzme yoğurt (g)	150
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
Mantar Piyazı	Mantar (g)	150
	Kırmızı (kırmızı) pul biber (g)	40
	Mısır (g)	10
	Sirke (g)	5
	Limon (g)	50
	Nar ekşisi (g)	5
	Sarımsak (g)	1
	Dereotu (g)	2
	Zeytinyağı (g) (riviera)	5
	Tuz (g)	0.5

## BÖREKLER VE PİDELER

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Ispanaklı Yufka Böreği	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Ispanak (g)	100
	Karabiber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Yufka (g)	100
	Yumurta (g)	20
Kıymalı Yufka Böreği	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Kuru soğan (g)	20
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0,5
	Yufka (g)	100
	Yumurta (g)	20
Mercimekli Bükme Böreği	Yufka (g)	100
	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	20
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	0.5
	Yeşil mercimek (g)	30
	Yumurta (g)	20
Peynirli Milföy Börek	Beyaz peynir (g)	40
	Milföy hamuru (g)	100
	Çörek otu (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Yumurta (g)	5

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Peynirli Muska Böreği	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Beyaz peynir (g)	40
	Kırmızı biber (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Yufka (g)	100
	Yumurta (g)	20
Peynirli Tepsi Böreği	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Beyaz peynir (g)	40
	Maydanoz (g)	2
	Süt (g)	50
	Yufka (g)	100
	Yumurta (g)	20
Peynirli Kol Böreği	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Beyaz peynir (g)	40
	Kırmızı biber (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Süt (g)	50
	Yufka (g)	100
Kalem Böreği	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Beyaz peynir (g)	30
	Kırmızı biber (g)	1
	Maydanoz (g)	2
	Yufka (g)	80
	Yumurta (g)	10
Talaş Böreği	Milföy hamuru (g)	100
	Havuç (g)	30
	Bezelye (g)	30
	Kuru soğan (g)	20
	Maydanoz (g)	2
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Tuz (g)	0,5
	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Yumurta (g)	10



Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Peynirli Su Böreği	Beyaz peynir (g)	40
	Buğday unu (g)	35
	Maydanoz (g)	2
	Tuz (g)	1
	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Yumurta (g)	15
Peynirli Su Böreği (HAZIR)	Su böreği (g)	200
Kıymalı Pide	Pide hamuru (g)	200
	Dana eti (kemiksiz) (g)	80
	Kuru soğan (g)	30
	Domates (g)	80
	Çarliston biber (g)	10
	Maydanoz (g)	1
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
Lahmacun	Tuz (g)	1
	Pide hamuru (g)	100
	Dana eti (kemiksiz) (g)	40
	Kuru soğan (g)	15
	Çarliston biber (g)	5
	Kırmızı (kapy) biber (g)	5
	Kuru sarımsak (g)	1
	Maydanoz (g)	1
	Domates (g)	30
	Domates salçası (g)	1
	Biber salçası (g)	1
	Nar ekşisi(g)	1
	Kimyon (g)	1
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
Tuz (g)	1	
Kaşarlı Pide	Pide hamuru (g)	200
	Kaşar peynir (g)	150
	Yumurta (g)	65

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kapalı Kaşarlı Pide	Pide hamuru (g)	200
	Kaşar peynir (g)	100
	Yumurta (g)	30
Kapalı Kavurmalı Pide	Pide hamuru (g)	200
	Kaşar peynir (g)	100
	Dana eti (kemiksiz) (g)	80
Kuşbaşılı Pide	Pide hamuru (g)	200
	Dana eti (kemiksiz) (g)	120
	Domates (g)	40
	Çarliston biber (g)	15
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
	Tuz (g)	1
Pide Hamuru	Buğday unu (g)	120
	Yaş maya (g)	2
	Tuz (g)	1
Ispanaklı Pide	Pide hamuru (g)	200
	Ispanak (g)	200
	Kuru soğan (g)	20
	Ayçiçeği yağı (g)	5
	Karabiber (g)	1
	Karabiber (g)	1
	Kırmızı biber (g)	1
Tuz (g)	1	
Paçanga Böreği	Ayçiçeği yağı (g)	50
	Kaşar peynir (g)	10
	Pastırma (g)	40
	Domates (g)	15
	Çarliston biber (g)	5
	Kapya biber (g)	5
	Yumurta (g)	10
	Yufka (g)	100

## TATLILAR

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Armut Tatlısı	Armut (g)	200
	Kaymak (g)	20
	Toz şeker (g)	75
	Ceviz içi (g)	20
	Karanfil (g)	1
Aşure	Buğday (g)	20
	Ceviz içi (g)	10
	Fındık (g)	10
	Gül suyu (g)	1
	Kuru fasulye (g)	15
	Kuru incir (g)	10
	Kuru kayısı (g)	10
	Kuru üzüm (g)	10
	Nar (g)	10
	Nohut (g)	15
	Tarçın (g)	1
	Nişasta (g)	10
	Süt (g)	20
	Toz şeker (g)	40
Ayva Komposto	Ayva (g)	60
	Karanfil (g)	1
	Toz şeker (g)	40
Ayva Tatlısı	Ayva (g)	200
	Kaymak (g)	20
	Toz şeker (g)	75
	Ceviz içi (g)	20
	Karanfil (g)	1
Baklava	Buğday unu (g)	50
	Ceviz içi (g)	30
	Limon (g)	10
	Nişasta (g)	20
	Toz şeker (g)	75
	Tuz (g)	1
	Yumurta (g)	10
	Tereyağı (g)	30

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Baklava (Hazır)	Baklava (g)	125
Dondurma (Hazır)	Dondurma (g)	100
Ekmek Kadayıfı (Kaymaklı)	Ekmek kadayıfı (g)	40
	Kaymak (g)	20
	Limon (g)	10
	Ceviz içi (g)	20
	Toz şeker (g)	75
Elma Komposto	Elma (g)	60
	Karanfil (g)	1
	Toz şeker (g)	40
Fırın Sütlaç	Nişasta (g)	10
	Pirinç (g)	12
	Pirinç unu (g)	10
	Süt (g)	200
	Toz şeker (g)	40
	Yumurta (g)	15
Gülleç	Ceviz içi (g)	30
	Gül suyu (g)	1
	Gülleç (g)	25
	Nar (g)	10
	Süt (g)	150
	Toz şeker (g)	40
	Vanilya (g)	1
Hanım Göbeği	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Buğday unu (g)	50
	Toz şeker (g)	75
	Yaş maya (g)	2
	Yumurta (g)	20
Hurma Tatlısı	Ayçiçeği yağı (g)	20
	Buğday unu (g)	20
	İrmik (g)	30
	Limon (g)	10
	Yaş maya (g)	5
	Toz şeker (g)	75
	Vanilya (g)	1
	Yumurta (g)	20

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
İncir Dolması	Tarçın (g)	1
	Ceviz içi (g)	30
	Kuru incir (g)	60
	Toz şeker (g)	40
İrmik Helva	Çam fıstığı (g)	5
	İrmik (g)	50
	Süt (g)	50
	Toz şeker (g)	40
	Tereyağ (g)	20
Kabak Tatlısı	Balkabağı (g)	250
	Ceviz içi (g)	30
	Toz şeker (g)	75
Tel Kadayıf (Kaymaklı)	Ceviz içi (g)	30
	Limon (g)	10
	Tel kadayıf (yaş) (g)	40
	Kaymak (g)	20
	Pekmez (g)	5
	Toz şeker (g)	75
	Tereyağ (g)	20
Kadayıf (Hazır)	Tel kadayıf (hazır) (g)	125
Kalbura Bastı	Buğday unu (g)	30
	Yaş maya (g)	5
	Limon (g)	1
	İrmik (g)	20
	Pudra şekeri (g)	10
	Toz şeker (g)	75
	Ceviz içi (g)	10
	Tereyağ (g)	20
	Yumurta (g)	30
Karışık Hoşaf	Erik kuru (g)	10
	Kuru incir (g)	10
	Kuru kayısı (g)	10
	Kuru üzüm (g)	10
	Limon (g)	1
	Toz şeker (g)	30

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Kayısı Dolması	Kuru kayısı (g)	60
	Ceviz içi (g)	30
	Toz şeker (g)	40
Kazandibi	Fındık (g)	5
	Nişasta (g)	10
	Süt (g)	200
	Tarçın (g)	1
	Toz şeker (g)	40
	Yumurta (g)	15
Kemal Paşa Tatlısı	Hindistan cevizi (g)	1
	Kemalpaşa tatlısı (g)	50
	Limon (g)	10
	Toz şeker (g)	75
Keşkül	Antep fıstığı (g)	5
	Badem (g)	5
	Hindistan cevizi (toz) (g)	1
	Nişasta (g)	10
	Süt (g)	200
	Toz şeker (g)	40
	Yumurta (g)	15
Kuru Erik Hoşafı	Erik kurusu (g)	30
	Limon (g)	10
	Toz şeker (g)	30
Kuru Kayısı Hoşafı	Kuru kayısı (g)	30
	Limon (g)	10
	Toz şeker (g)	30
Kuru Üzüm Hoşafı	Kuru üzüm (g)	30
	Limon (g)	10
	Toz şeker (g)	30
Künefe (HAZIR)	Künefe (g)	125
Lokma Tatlısı	Ayçiçeği yağı (g)	40
	Buğday unu (g)	50
	Maya (g)	5
	Toz şeker (g)	75
Lokma Tatlısı (Hazır)	Lokma tatlısı (g)	125

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Muhallebi	Pirinç unu (g)	20
	Nişasta (g)	10
	Süt (g)	200
	Tarçın (g)	1
	Toz şeker (g)	40
Pelte	Limon (g)	10
	Nişasta (g)	20
	Toz şeker (g)	40
	Vanilya (g)	1
Revani	Buğday unu (g)	20
	Hindistan cevizi (g)	1
	İrmik (g)	30
	Limon (g)	10
	Toz şeker (g)	75
	Yumurta (g)	40
Revani (Hazır)	Revani (g)	125
Sup	Buğday unu (g)	40
	Kakao (g)	10
	Süt (g)	200
	Nişasta (g)	10
	Pralin (g)	5
	Toz şeker (g)	40
	Vanilya (g)	1
	Tereyağ (g)	5
Sütlaç	Nişasta (g)	10
	Pirinç (g)	10
	Süt (g)	200
	Tarçın (g)	1
	Toz şeker (g)	40
	Vanilya (g)	1
Sütlü İrmik Tatlısı	İrmik (g)	40
	Süt (g)	200
	Ytereyağ (g)	20
	Ceviz içi (g)	20
	Toz şeker (g)	40
	Vanilya (g)	1

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Şeftali Komposto	Şeftali (g)	60
	Toz şeker (g)	40
Şekerpare	Buğday unu (g)	50
	Fındık (g)	15
	Kabartma tozu (g)	1
	Limon (g)	10
	İrmik (g)	20
	Pudra şekeri (g)	10
	Toz şeker (g)	75
	Vanilya (g)	1
	Tereyağ (g)	20
	Yumurta (g)	20
Şekerpare (Hazır)	Limon (g)	10
	Şekerpare (g)	60
	Toz şeker (g)	75
Tahin Helva (PAKET)	Tahin helva (g)	80
Tavuk Göğsü	Pirinç unu (g)	20
	Süt (g)	200
	Tarçın (g)	1
	Tavuk göğsü (g)	20
	Toz şeker (g)	40
Taze Kayısı Komposto	Karanfil (g)	1
	Kayısı (g)	60
	Toz şeker (g)	40
Tulumba Tatlısı	Ayçiçeği yağı (g)	20
	Buğday unu (g)	30
	Nişasta (g)	20
	Toz şeker (g)	75
	Tereyağ (g)	20
	Yumurta (g)	20
Tulumba Tatlısı (Hazır)	Tulumba tatlısı (g)	125
Vişne Komposto	Toz şeker (g)	40
	Vişne (g)	60
Yaş Pasta (Hazır)	Hazır pasta (g)	125
Taş Kadayıf (Hazır)	Taş kadayıf (g)	125



Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Damla Sakızlı Muhallebi	Pirinç unu (g)	20
	Nişasta (g)	10
	Süt (g)	200
	Damla sakızı (g)	0.5
	Tarçın (g)	1
	Toz şeker (g)	40
Çilek Komposto	Çilek (g)	60
	Toz şeker (g)	40
Kızılıcak Komposto	Kızılıcak (g)	60
	Toz şeker (g)	40

### PASTACILIK ÜRÜNLERİ

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Cevizli Kurabiye	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Ceviz içi (g)	5
	Kabartma tozu (g)	2
	Toz şeker (g)	20
	Vanilya (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Yogurt (g)	5
	Yumurta (g)	15
Çeşitli Çikolatalar	Çikolata (g)	30
Çeşitli Gofretler	Gofret (g)	30
HAZIR KEK	Kek (g)	40
Kakaolu Kek	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Kabartma tozu (g)	2
	Kakao (g)	10
	Toz şeker (g)	20
	Vanilya (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	10
	Yumurta (g)	20

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Karışık Kek	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Ceviz içi (g)	5
	Kabartma tozu (g)	2
	Kakao (g)	10
	Kuru üzüm (g)	5
	Toz şeker (g)	20
	Domates (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	10
	Yumurta (g)	20
Kıymalı Poğaç	Buğday unu (g)	50
	Koyun eti (kemikli) (g)	40
	Kuru soğan (g)	10
	Maya (g)	5
	Maydanoz (g)	10
	Dana eti (kemiksiz) (g)	30
	Süt (g)	50
	Tuz (g)	1
Yumurta (g)	15	
Kuru Pasta (Hazır)	Hazır pasta (g)	200
Mantar Kurabiye	Buğday unu (g)	20
	Kabartma tozu (g)	2
	Kakao (g)	1
	Nişasta (g)	30
	Pudra şekeri (g)	20
	Toz şeker (g)	10
	Vanilya (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Yumurta (g)	10
Mayalı Poğaç	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Maya (g)	5
	Süt (g)	50
	Toz şeker (g)	10
	Tuz (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Yumurta (g)	15

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Meyveli Tart	Buğday unu (g)	40
	Çilek (g)	100
	Erik (g)	100
	Kabartma tozu (g)	2
	Kayısı (g)	100
	Nişasta (g)	10
	Pudra şekeri (g)	30
	Vişne (g)	100
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Yumurta (g)	10
Mısır Unlu Kek	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Kabartma tozu (g)	2
	Mısır unu (g)	40
	Toz şeker (g)	20
	Tuz (g)	1
	Vanilya (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	10
	Yumurta (g)	20
Patatesli Poğaç	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Kabartma tozu (g)	2
	Kırmızı biber (g)	1
	Kuru soğan (g)	5
	Maydanoz (g)	10
	Patates (g)	50
	Tuz (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Yogurt (g)	5
	Yumurta (g)	15
Elmalı Pay	Buğday unu (g)	50
	Ceviz içi (g)	5
	Elma (g)	100
	Kabartma tozu (g)	2
	Pudra şekeri (g)	10
	Tarçın (g)	1
	Toz şeker (g)	10
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Yumurta (g)	15

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Peynirli Poğaç	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Beyaz peynir (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Kabartma tozu (g)	2
	Maydanoz (g)	10
	Tuz (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Yogurt (g)	5
	Yumurta (g)	15
Sade Bisküvi	Bisküvi (g)	30
Sade Kek	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Kabartma tozu (g)	2
	Limon (g)	5
	Toz şeker (g)	20
	Vanilya (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	10
	Yumurta (g)	20
Sade Kurabiye	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Kabartma tozu (g)	2
	Toz şeker (g)	20
	Vanilya (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Yogurt (g)	5
	Yumurta (g)	15
Tuzlu Bisküvi	Bisküvi (g)	30
Tuzlu Kek	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Beyaz peynir (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Kabartma tozu (g)	2
	Maydanoz (g)	10
	Vanilya (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	10
	Yumurta (g)	20

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Tuzlu Krakerler	Kraker muhtelif (g)	30
Üzümlü Kek	Ayçiçeği yağı (g)	10
	Buğday unu (g)	50
	Kabartma tozu (g)	2
	Kuru üzüm (g)	10
	Toz şeker (g)	20
	Vanilya (g)	1
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	10
	Yumurta (g)	20
Açma	Ayçiçeği yağı (g)	20
	Buğday unu (g)	60
	Yaş maya (g)	5
	Tuz (g)	2
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Toz şeker (g)	5
	Yumurta (g)	15
Zeytinli Poğaç	Buğday unu (g)	70
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	40
	Yaş maya (g)	5
	Toz şeker (g)	4
	Zeytin (g)	7
	Yumurta (g)	15
	Tuz (g)	2
Mısır Unlu Poğaç	Buğday unu (g)	40
	Mısır unu (g)	40
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	30
	Yaş maya (g)	5
	Toz şeker (g)	4
	Yumurta (g)	15
	Tuz (g)	2
Beze	Yumurta (g)	50
	Toz şeker (g)	50

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Damla Çikolatalı Kurabiye	Buğday unu (g)	50
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	25
	Pudra şekeri (g)	15
	Pastacılık yağı (g)	20
	Mısır nişasta (g)	5
	Yumurta (g)	10
	Kabartma tozu (g)	1
	Vanilya (g)	1
Elmalı Kurabiye	Elma (g)	100
	Ceviz içi (g)	15
	Buğday unu (g)	120
	Toz şeker (g)	10
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	60
	Pudra şekeri (g)	40
	Pastacılık yağı (g)	40
	Mısır nişasta (g)	15
	Yumurta (g)	20
	Kabartma tozu (g)	4
	Vanilya (g)	2
	Tarçın (g)	2
Un Kurabiyesi	Buğday unu (g)	70
	Pudra şekeri (g)	30
	Pastacılık yağı (g)	40
	Kabartma tozu (g)	2
	Vanilya (g)	2
Fişek Kek	Buğday unu (g)	30
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	20
	Pudra şekeri (g)	20
	Kuru üzüm (g)	10
	Yumurta (g)	30
	Kabartma tozu (g)	1
	Vanilya (g)	1
	Süt (g)	10

Yemek Adı	Malzeme Adı	13+ /Yetişkin/Yaşlı Personel/Misafir
Simit	Buğday unu (g)	70
	Yemeklik bitkisel margarin (g)	80
	Toz şeker (g)	40
	Tuz (g)	2
	Yumurta (g)	20
	Susam (g)	20
Tahinli Çörek	Buğday unu (g)	50
	Tahin (g)	20
	Ayçiçeği yağı (g)	20
	Yaş maya (g)	5
	Toz şeker (g)	5
	Yumurta (g)	15
	Tuz (g)	2
Sakallı	Buğday unu (g)	60
	Beyaz peynir (g)	20
	Kaşar peynir (g)	5
	Maydanoz (g)	2
	Ayçiçeği yağı (g)	20
	Yaş maya (g)	5
	Toz şeker (g)	3
	Tuz (g)	2
	Yumurta (g)	15
Mini Pizza	Buğday unu (g)	60
	Sosis (g)	5
	Salam (g)	5
	Kaşar peynir (g)	10
	Zeytin (g)	5
	Sucuk (g)	5
	Ayçiçeği yağı (g)	15
	Yaş maya (g)	5
	Toz şeker (g)	3
	Tuz (g)	2
	Yumurta (g)	20

**EK 11. 6-24 Ay Bebekler İçin Kullanılabilecek Yemekler İçin Standart Gramaj Listesi**

<b>Yayla çorba</b>	Yoğurt	60 g
	Un	10 g
	Pirinç	4 g
	Zeytinyağı	5 g
	Yumurta sarısı	3 g
<b>Sebze çorba (6-12 ay)</b>	Pirinç/İrmik	5 g
	Ispanak	50 g
	Havuç	25 g
	Patates	50 g
	Zeytinyağı	5 g
<b>Sebze çorba (12-24 ay)</b>	Ispanak	7 g
	Havuç	5 g
	Patates	10 g
	Pırasa	5 g
	Kabak	7 g
	Mısır	5 g
	Kapya	3 g
	Un	4 g
	Süt	15 g
	Zeytinyağı	5 g
<b>Tahıllı Sebzeli Mercimek Çorba</b>	Pirinç/Bulgur	5 g
	Kırmızı mercimek	15 g
	Havuç	5 g
	Patates	25 g
	Zeytinyağı	5 g
<b>Kıymalı kabak dolma</b>	Dana Eti (kemiksiz)	20 g
	Kabak	100 g
	Pirinç	5 g
	Kuru Soğan	3 g
	Zeytinyağı	5 g
<b>Tahıllı kıymalı sebze püre (Kış)</b>	Dana eti (kemiksiz)	20 g
	Pirinç/Bulgur	5 g
	Havuç	7 g
	Patates	35 g
	Pırasa	20 g
	Zeytinyağı	5 g



<b>Tahıllı kıymalı sebze püre (Yaz)</b>	Dana eti (kemiksiz)	20 g
	Kabak	25 g
	Taze fasulye	20 g
	Patates	30 g
	Zeytinyağı	5 g
	Pirinç/Bulgur	5 g
<b>Tavuklu pilav</b>	Tavuk	25 g
	Zeytinyağı	5 g
	Pirinç	30 g
<b>Tarhana çorbası</b>	Toz tarhana (acısız, baharatsız)	10 g
	Zeytinyağı	5 g
<b>Muhallebi</b>	Süt	100 mL
	Pirinç unu	10 g
	Şeker	10 g
<b>Terbiyeli sulu köfte</b>	Dana Eti (kemiksiz)	40 g
	Bulgur/pirinç	5 g
	Patates	10 g
	Havuç	5 g
	Yağ	5 g
	Kuru Soğan	10 g
	Yumurta	1/10 Adet
Limon	1/10 Adet	
<b>Sebzeli krep</b>	Süt	50 mL
	Yumurta	1 adet
	Un	50 g
	Havuç	4 g
	Maydonoz	5 g
	Dereotu	5 g
	Peynir	10 g
	Yağ	7 g
Kabak	5 g	

<b>Sebzeli omlet</b>	Yumurta	1 adet
	Kapya biber	20 g
	Maydonoz	5 g
	Havuç	10 g
	Dereotu	5 g
	Kabak	9 g
	Yağ	5 g
<b>Kıymalı makarna</b>	Makarna	30 g
	Kıyma	15 g
	Domates	30 g
	Biber	10 g
	Kuru soğan	15 g
	Kapya biber	5 g
	Zeytinyağı	5 g

**Ek 12. Çocuk Hastanelerinde Ara Öğün Ve 3. Kap İçin Kullanılabilecek Ürünlerin Gramaj Listesi**

<b>Kurabiye</b>	Bitkisel susuz yağ		20 g
	Biskin yağ		4 g
	Pudra şekeri		12 g
	Kabartma tozu		0.4 g
	Un		40 g
	Yumurta		4/25 adet
<b>Panna cotta</b>	Puding	Süt	200 g
		Toz şeker	40 g
		Nişasta	10 g
		Yumurta	1/5 adet
		Bisküvi	1 adet
	Sos	Vişne	20 g
		Toz şeker	20 g
		Nişasta	10 g
<b>Mozaik Pasta</b>	Süt		50 g
	Toz şeker		10 g
	Nişasta		3.7 g
	Kakao		1.25 g
	Çikolata		1.25 g
	Piralin		3.75 g
	Petibör		17.5 g
<b>Alman Pastası</b>	Hamur	Un	40 g
		Yaş maya	2 g
		Toz şeker	8 g
		Tuz	0.2 g
		Yumurta	2/25 adet
		Bitkisel susuz yağ	10 g
	Krema	Süt	40 g
		Toz şeker	10 g
		Nişasta	6 g
		Yumurta	2/25 adet
		Margarin	6 g
	Sos	Biskin yağ	20 g
		Çikolata	20 g
		Piralin	20 g

<b>Sefa</b>	Un	40 g
	Toz şeker	2.8 g
	Tuz	1 g
	Kabartma tozu	0.4 g
	Yaş maya	0.4 g
	Bitkisel susuz yağ	14 g
	Biskin yağ	6 g
	Ayçiçek yağı	4 g
	Yumurta	1 adet
	Kuru nane	2 g
	Yoğurt	8 g
<b>Sakallı</b>	Un	25 g
	Yaş maya	1.25 g
	Toz şeker	1.75 g
	Tuz	0.6 g
	Yumurta	1/20 adet
	Bitkisel susuz yağ	3.75 g
	Beyaz peynir	16.25 g
	Maydanoz	1/40 demet
<b>Poğaç</b>	Un	50 g
	Yaş maya	2.5 g
	Toz şeker	3.5 g
	Tuz	1.25 g
	Bitkisel susuz yağ	20 g
	Yumurta	1/10 adet
<b>Tuzlu Kuru pasta</b>	Un	40 g
	Toz şeker	2.8 g
	Tuz	1 g
	Yaş maya	0.4 g
	Bitkisel susuz yağ	20 g
	Biskin yağ	4 g

**EK 13: UYGULANABİLECEK DİYET ALTERNATİFLERİ**

	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
<b>AZ YAĞLI AZ KOLESTEROLLÜ DİYET</b>	Açık çay	Çorba	Tercih sebebidir	Tuzsuz diyetle ekmekek ve yemekler tuzsuz olmalıdır.
KARDİYOYASKÜLER HASTALIK	Süt (yarım yağlı)	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Açık çay	Az tuzlu diyetle ekmekek veya yemekler tuzsuz olmalıdır.
KARACİĞER YAĞLANMASI	Peynir (yarım yağlı)	Etili sebze yemeği (susuz)	Süt (yarım yağlı)	
	Haşlanmış yumurta (haftada 2-3 kez)	Zeytinyağı sebze yemeği (susuz)	Peynir (yarım yağlı)	
	Esmer ekmekek (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)	Kurubaklagil(etsiz) (susuz)	Yoğurt (yarım yağlı)	
	Söğüş	Pilav/makama	Ayran	
	Meyve	Salata	Meyve	
	Zeytin/tuzsuz zeytin	Yoğurt (yarım yağlı)	Komposto	
	Reçel	Ayran	Sütlü Tatlı	
	Bal	Meyve	Meyve tatlısı	
	Pekmez	Komposto	Esmer ekmekek (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)	
		Sütlü Tatlı	Galetta çeşitleri	
		Meyve tatlısı		
		Esmer ekmekek (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)		
<b>DİYABETİK DİYET</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
DİYABET	Açık çay (şekeriz)	Çorba	Açık çay (şekeriz)	Şeker ve şeker içeren yiyecekler/içecekleri (bal, reçel, pekmez, marmelat, pasta, kurabiye, kek, çikolata, meşrubatlar gibi) tüketilmemelidir.
BOZULMUŞ GLUKOZ TOLERANSI	Süt	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Süt	
	Peynir	Etili sebze yemeği (susuz)	Peynir	
	Haşlanmış yumurta	Zeytinyağı sebze yemeği (susuz)	Yoğurt	
	Esmer ekmekek (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)	Kurubaklagil(etsiz) (susuz)	Ayran	

	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
	Söğüş	Pilav/makarna	Meyve	
	Meyve	Salata	Diyabetik komposto	
	Zeytin	Yoğurt	Diyabetik sütlü tatlı	
	Diyabetik reçel	Ayran	Diyabetik meyve tatlısı	
	Diyabetik bal	Meyve	Esmem ekmek (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)	
		Diyabetik komposto	Galetta çeşitleri	
		Diyabetik sütlü tatlı		
		Diyabetik meyve tatlısı		
		Esmem ekmek (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)		
<b>KOLESTİT/KOLESTİKTOMİ</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
	Açık çay	Çorba	Terchib sebebdir	Gaz yapan yiyecekler (ekmek türü, kurubaklagiller, bulgur, kereviz, karnabahar, lahanası gibi) diyetinde kullanılmamalıdır.
	Süt (yarım yağlı)	Yağsız et (küçük/büyük parça et, ızgara köfte)	Açık çay	Yumurta ve yumurta içeren yiyecekler verilmemelidir.
	Peynir (yarım yağlı)	Etili sebze yemeği (susuz)	Süt (yarım yağlı)	Baharatlar (eğer hasta tolere edemiyorsa) verilmemelidir.
	Ekmek	Zeytinyağlı sebze yemeği (susuz)	Peynir (yarım yağlı)	
	Söğüş	Pilav/makarna	Yoğurt (yarım yağlı)/ayran/sütlü tatlı	
	Meyve	Salata	Ayran	
	Reçel	Yoğurt (yarım yağlı)	Meyve	
	Bal	Ayran	Komposto	
	Pekmez	Meyve	Sütlü Tatlı	
		Komposto	Meyve tatlısı	
		Sütlü Tatlı	Ekmek	
		Meyve tatlısı	Galetta çeşitleri	

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
<b>KRONİK PANKREATİT</b>		Ekmek		
	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
	Açık çay	Çorba	Tercih sebebidir	Gaz yapan yiyecekler (ekmek türü, kurubaklagiller, bulgur, kereviz, karnabahar, lahana gibi) diyetle verilmemelidir.
	Süt (yarım yağlı)	Yağsız et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Açık çay	
	Peynir (yarım yağlı)	Etili sebze yemeği (susuz)	Süt (yarım yağlı)	
	Haşlanmış yumurta	Zeytinyağlı sebze yemeği (susuz)	Peynir (yarım yağlı)	
	Esmir ekmek (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)	Pilav/makama	Yoğurt (yarım yağlı)	
	Söğüş	Salata	Ayrılan	
	Meyve	Yoğurt (yarım yağlı)	Meyve	
	Zeytin/tuzsuz zeytin	Ayrılan	Komposto	
Reçel	Meyve	Sütlü Tatlı		
Bal	Komposto	Meyve tatlısı		
Pekmez	Sütlü Tatlı	Ekmek		
	Meyve tatlısı	Galeta çeşitleri		
	Ekmek			
<b>PÜRİNDEN KISITLI DİYET</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
<b>GUT</b>	Açık çay	Çorba (kurubaklagil ve yasaklı sebzeleri içeren çorbalar hariç)	Tercih sebebidir	Et: ≤60 g
	Süt (yarım yağlı)	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Açık çay	İspanak:≤200 g
	Peynir (yarım yağlı)	Etili sebze yemeği (karnabahar, kuşkonmaz, bezelye, ispanak, mantar hariç)(susuz)	Süt (yarım yağlı)	Karnabahar:≤200 g
	Haşlanmış yumurta	Zeytinyağlı sebze yemeği (karnabahar, kuşkonmaz, bezelye, ispanak, mantar hariç)(susuz)	Peynir (yarım yağlı)	Bezelye:≤60 g
	Bezaz ekmek	Pirinç pilavı/makama	Yoğurt (yarım yağlı)	Mantar: ≤50 g

	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
	Söğüş	Salata	Ayran	Kuşkonmaz: ≤50 g
	Meyve	Yoğurt (yarım yağlı)	Meyve	Bulgur: ≤60 g
	Reçel	Ayran	Komposto	Kuru fasulye:≤60 g
	Bal	Meyve	Sütlü Tatlı	Kuru nohut: ≤60 g
	Pekmez	Komposto	Meyve tatlısı	Mercimek: ≤60 g
		Sütlü Tatlı	Beyaz ekmek	Yukarıdaki besinler yüksek protein içeriğine sahip olup günde yalnız 1 tanesini seçip karıştırmada yazan miktar kadar tüketilmelidir.
		Meyve tatlısı	Galet çeşitleri	
		Beyaz ekmek		Tam yağlı süt, çavdar/yuğul/tam buğday ve kepek içeren yiyecekleri, maya içeren yiyecekler ve küçük balıklar tüketmemelidir.
<b>POSASIZ DİYET</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARALAR</b>	
AKUT DİYARE	Açık çay	Yayla çorba (az yağlı veya yağsız)	Peynir (yarım yağlı)	Süt yerine yoğurt ve ayran tüketilmelidir.
	Peynir (yarım yağlı)	Pirinç pilavı (az yağlı veya yağsız)	Beyaz ekmek	Yavla, acısız tarhana çorba tüketilmelidir.
	Haşlanmış patates	Yoğurt (yarım yağlı veya yağsız)	Yoğurt (yarım yağlı veya yağsız)	Az yağlı pirinç pilavı-makarna tüketilebilir.
	Beyaz ekmek	Ayran	Ayran	Yemeklerinizdeki yağ miktarını azaltılmalıdır.
		Haşlanmış patates	Haşlanmış patates	Yağlı yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
		Muz, elma, şeftali veya ayva (kabuksuz)	Muz, elma, şeftali veya ayva (kabuksuz)	Sebzelerden patatesi tercih edilmelidir.
		Beyaz ekmek	Beyaz ekmek	Meyvelerden kabuksuz muz, elma, şeftali, ayva ve bu meyvelerin sularını tercih edilmelidir.
				Acı baharatları kullanılmamalıdır.
				Çay (az şekertli) içilebilir.



	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
				Bol su içilmelidir.
<b>AZ POSALI DİYET</b>				
KRONİK DİYARE	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARALAR	
	Açık çay	Çorba (kurubaklagil, sebze hariç)	Peynir (yarım yağlı)	
İNFLAMATUVAR BAĞIRSAK HASTALIKLARI	Peynir (yarım yağlı)	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Beyaz ekme	
IRRITABL BAĞIRSAK SENDROMU DİYARE DURUMUNDA	Haşlanmış yumurta	Etili sebze yemeği (havuç, kabak, patates) (susuz)	Yoğurt (yarım yağlı veya yağsız)	
	Tanesiz reçel	Zeytinyağlı sebze yemeği (havuç, kabak, patates) (susuz)	Ayran	
	Bal	Pirinç pilavı/makarna	Haşlanmış patates	
	Beyaz ekme	Yoğurt (yarım yağlı)	Muz, elma, şeftali veya ayva (kabuksuz)	
		Ayran		
		Muz, elma, şeftali, ayva (kabuksuz) veya bu meyvelerin kompostoları		
		Beyaz ekme		
<b>BOL POSALI DİYET</b>				
KONSTİPASYON	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	
	Açık çay	Çorba (kurubaklagil, sebze çorbası)	Açık çay (şekersiz)	
IRRITABL BAĞIRSAK SENDROMU KONSTİPASYON DURUMUNDA	Süt	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Süt	
DİVERTİKÜL	Peynir	Etili sebze yemeği (susuz)	Peynir	
	Haşlanmış yumurta	Zeytinyağlı sebze yemeği (susuz)	Yoğurt	
	Esmer ekme (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)	Kurubaklagil yemeği (etsiz) (susuz)	Ayran	
	Soğuş	Bulgur pilavı/makarna	Meyve (muz, elma, şeftali, ayva hariç)	
	Meyve	Salata	Kuru meyve	
	Zeytin	Yoğurt	Komposto (muz, elma, şeftali, ayva hariç)	
	Reçel	Ayran	Sütlü tath	
	Bal	Meyve (muz, elma, şeftali, ayva hariç)	Meyve tatlısı (muz, elma, şeftali, ayva hariç)	

	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
	Yağ	Komposto (muz, elma, şeftali, ayva hariç)	Esmerekmek (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)	
		Sütlü tatlı	Galeta çeşitleri	
		Meyve tatlısı (muz, elma, şeftali, ayva hariç)		
		Esmerekmek (tam buğday, kepekli, çavdar ekmeği gibi)		
<b>BOL PROTEİNLİ BOL ENERJİLİ DİYET</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
ENFEKSİYON HASTALIKLARI	Açık çay	Çorba	Açık çay	
ONKOLOJİ HASTALIKLARI	Süt	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Süt	
YANIK	Peynir	Etili sebze yemeği (susuz)	Peynir	
	Haşlanmış yumurta	Zeytinyağlı sebze yemeği (susuz)	Yoğurt	
	Ekmek	Kurubaklagil yemeği (susuz)	Ayran	
	Söğüş	Pilav/makama	Meyve	
	Meyve	Salata	Komposto	
	Zeytin	Yoğurt	Sütlü tatlı	
	Reçel	Ayran	Meyve tatlısı	
	Bal	Meyve	Ekmek	
	Yağ	Komposto	Galeta çeşitleri	
		Sütlü tatlı		
		Meyve tatlısı		
		Ekmek		
<b>NÖTROPENİK DİYET</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
	Açık çay	Çorba	Açık çay	Yemeklerin pişirilmesinde basınçlı (duduklu) tencereyi tercih edilmelidir.

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
	Kutu süt	Et (küçük/büyük parça et, ızgara köfte)	Kutu süt	Et, tavuk ve balık gibi hayvansal kaynaklı besinleri çok iyi pişirilmeli. Pişirirken iyi pişmeyi sağlayabilmek için etlerin küçük parça ve ince dilimlenmiş olmasına dikkat edilmelidir.
	Kutu peynir	Etili sebze yemeği (susuz)	Kutu peynir	Kesinlikle az pişmiş veya çiğ yiyecek tüketilmemelidir.
	Haşlanmış yumurta	Zeytinyağlı sebze yemeği (susuz)	Kutu yoğurt	Açıkta satılan yiyecekler ve içecekleri tüketilmemelidir.
	Paketli ekmek	Kurubaklagil yemeği (susuz)	Kutu ayran	Çiğ/kurutulmuş meyveleri ve taze sıklımış meyve suyunu tüketilmemelidir.
	Meyve (kalın kabuklu meyveler)	Pilav/makarna	Meyve (kalın kabuklu meyveler)	Pişirme sonrası baharatlar eklenmemelidir.
	Kutu zeytin ezmesi	Meyve (kalın kabuklu meyveler)	Komposto	
	Kutu reçel	Kutu yoğurt	Sütlü tatlı	
	Kutu bal	Kutu ayran	Meyve tatlısı	
	Kutu yağ	Komposto	Paketli ekmek	
		Sütlü tatlı	Galeta çeşitleri (paketli)	
		Meyve tatlısı		
		Paketli ekmek		
<b>SİROZ</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
	Açık çay	Çorba	Açık çay	Sebze ve meyvelerde yüksek potasyum içeriği olanlar (muz, kuru meyve, kavun, kayısı, portakal, kivi gibi) tercih edilmelidir.
	Süt	Et (küçük/büyük parça et, ızgara köfte)	Süt	Asit ve ödem varlığında sıvı ve sodyum alımına dikkat edilmelidir.
	Tuzsuz peynir	Etili sebze yemeği (susuz)	Peynir	Streptokok varlığında yağ alımı sınırlandırılmalıdır.
	Haşlanmış yumurta (haftada 2-3 kez)	Zeytinyağlı sebze yemeği (susuz)	Yoğurt	
	Tuzsuz ekmek	Kurubaklagil yemeği (etsiz) (susuz)	Ayran	
	Söğüş	Pilav/makarna	Meyve	

	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
	Meyve	Salata	Kuru meyve	
	Tuzsuz zeytin	Yoğurt	Komposto	
	Reçel	Ayran	Sütlü Tatlı	
	Bal	Meyve	Meyve tatlısı	
	Pekmez	Komposto	Tuzsuz ekmek	
	Tuzsuz yağ	Sütlü Tatlı	Pelte	
		Meyve tatlısı	Tuzsuz galeta çeşitleri	
		Tuzsuz ekmek		
<b>HEPATİT</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
	Açık çay	Çorba	Açık çay	
	Süt (yarım yağlı)	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Süt (yarım yağlı)	
	Peynir (yarım yağlı)	Etli sebze yemeği (susuz)	Peynir (yarım yağlı)	
	Haşlanmış yumurta	Zeytinyağlı sebze yemeği (susuz)	Yoğurt (yarım yağlı)	
	Ekmek	Kurubaklagil yemeği (susuz)	Ayran	
	Söğüş	Pilav/makarna	Meyve	
	Meyve	Salata	Komposto	
	Reçel	Yoğurt (yarım yağlı)	Sütlü tatlı	
	Bal	Ayran	Meyve tatlısı	
		Meyve	Ekmek	
		Komposto	Galeta çeşitleri	
		Sütlü tatlı	Pelte	
		Meyve tatlısı		
		Ekmek		

**TOPLU BESLENME SİSTEMLERİ (TOPLU TÜKETİM YERLERİ) İÇİN  
ULUSAL MENÜ PLANLAMA VE UYGULAMA REHBERİ**

	KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
<b>NEFROTİK SENDROM</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
	Açık çay	Çorba	Tercih sebebidir	Asit ve ödem varlığında sıvı ve sodyum alımına dikkat edilmelidir.
	Süt (yarım yağlı)	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Açık çay	
	Tuzsuz peynir (yarım yağlı)	Etili sebze yemeği (susuz)	Süt (yarım yağlı)	
	Haşlanmış yumurta	Zeytinyağlı sebze yemeği (susuz)	Peynir (yarım yağlı)	
	Tuzsuz ekmeç	Kurubaklagil(etsiz) (susuz)	Yoğurt (yarım yağlı)	
	Söğüş	Pilav/makarna	Ayran	
	Meyve	Salata	Meyve	
	Reçel	Yoğurt (yarım yağlı)	Komposto	
	Bal	Ayran	Sütlü Tatlı	
Pekmez	Meyve	Meyve tatlısı		
	Komposto	Tuzsuz ekmeç		
	Sütlü Tatlı	Pelte		
	Meyve tatlısı	Tuzsuz galeta çeşitleri		
	Tuzsuz ekmeç			
<b>BÖBREK YETMEZLİĞİ</b>	<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	
	Açık çay	Çorba (şehriye, un, yağlı çorbası)	Tercih sebebidir	Asit ve ödem varlığında sıvı ve sodyum alımına dikkat edilmelidir.
	Süt	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Açık çay	Çavdar/yulaf/tam buğday ve kepek içeren tüm yiyecekler tüketilmemelidir.
	Tuzsuz peynir	Zeytinyağlı sebze yemeği (Haşlanmış, süzölmüş)	Süt (yarım yağlı)	Kuruyemişleri (badem, ceviz, fındık, fıstık vb.) tüketilmemelidir.
	Haşlanmış yumurta	Pirinç pilavı	Peynir (yarım yağlı)	Soya fasulyesi, soya unu, bulgur, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, vb.) tüketilmemelidir.
	Tuzsuz beyaz ekmeç	Makarna	Yoğurt (yarım yağlı)	Pancar, bakla, pazı, tatlı kabağı, enginar, böröçce, ebeğümeci, bürüksel lahanası, kara lahanası, ispanak, mantar, kereviz tüketilmemelidir.

KAHVALTI	ÖĞLE-AKŞAM	ARA ÖĞÜNLER	ÖNERİLER
Reçel (tanersiz)	Yoğurt (yarım yağlı)	Ayran	Muz, kavun, hindistan cevizi, avokado, kivi, kayısı tüketilmemelidir.
Bal	Ayran	Meyve	Kurutulmuş meyveler (kuru kayısı, kuru erik, pestil vb.) tüketilmemelidir.
Tuzsuz yağ	Meyve	Komposto	
	Komposto	Sütlü Tatlı	
	Sütlü Tatlı	Meyve tatlısı	
	Meyve tatlısı	Tuzsuz beyaz ekmekek	
	Tuzsuz beyaz ekmekek	Proteinsiz bisküvi/kurabiye	
		Pelte	
		Tuzsuz galeta çeşitleri	
<b>GLUTENSİZ DİYET</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	<b>ÖNERİLER</b>
<b>KAHVALTI</b>	<b>ÖĞLE-AKŞAM</b>	<b>ARA ÖĞÜNLER</b>	<b>ÖNERİLER</b>
Açık çay	Çorba (şehriye, tarhana ve un çorbaları hariç)	Açık çay	Buğday, çavdar, arpa, yulaf ürünlerini içeren her türlü yiyeceği tüketilmemelidir.
Süt	Et (küçük/büyük parça et, izgara köfte)	Süt	Pirinç ve mısırdan yapılan ürünler (un, ekmekek gibi) kullanılmamalıdır.
Peynir	Etlili sebze yemeği (susuz)	Peynir	Glutensiz ürünlerin (un, makarna, şehriye, bisküvi gibi) kullanımını diyet çeşitliliğini sağlamada önemlidir.
Haşlanmış yumurta	Zeytinyağlı sebze yemeği (susuz)	Yoğurt	
Glutensiz ekmekek	Kurubaklagil yemeği (susuz)	Ayran	
Söğüş	Pirinç pilavı/glutensiz makarna	Meyve	
Meyve	Salata	Komposto	
Zeytin	Yoğurt	Sütlü tatlı (pirinç unundan)	
Reçel	Ayran	Meyve tatlısı	
Bal	Meyve	Glutensiz ekmekek	
Yağ	Komposto	Galeta çeşitleri	
	Sütlü tatlı (pirinç unundan)	Glutensiz bisküvi/kurabiye	
	Meyve tatlısı		
	Glutensiz ekmekek		

**EK 14 :**

**TEST DİYETLERİ ÖRNEKLERİ**

**BEYAZ DİYET**

**Örnek Menü**

**Kahvaltı :** Süt (şekerli veya şekersiz olabilir)

Yumurta Beyazı

Beyaz Peynir

Yağ-bal

Beyaz Ekmek

**Öğle-Akşam:** Şehriye veya pirinç çorba (salçasız)

Pirinç pilavı veya sade makarna

Yoğurt

Haşlanmış patates

Muhallebi, Sütlaç

Sade nişasta peltesi

Beyaz ekmek

Kabuksuz elma

**Ara Öğünler:** Beyaz peynir

Normal ekmek

Komposto suyu

Limonata

**SAKINILMASI GEREKENLER**

- Sakatatlar ( karaciğer, böbrek, işkembe...)
- Et ve et ürünleri (sucuk,salam...), et suyu ve tabletleri
- Kurubaklagiller (kurufasulye,nohut...), bulgur
- Yağlı tohumlar (fındık, ceviz...)
- Yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, nane, maydanoz...)
- Pekmez
- Kakaolu besinler
- Yumurta sarısı
- Baharatlar
- Domates, salçalı yemekler
- Kepek ve kepekli ürünler
- Posası içeriği yüksek sebze ve meyveler
- Koyu renkli besinler (çay, kahve....)

## Kolonoskopi Test Diyeti

### Örnek Menü: (İlk İki gün için)

#### **Sabah:**

- Açık çay veya ıhlamur. (şekerli)
- Yumurta veya beyaz peynir
- Yağ, tanesiz reçel veya süzme bal
- Ekmek (kepeksiz)

#### **Öğle-Akşam:**

- Pirinç veya şehriye çorba
- Haşlama patates veya pirinç pilavı veya makarna
- Komposto suyu
- Ekmek (kepeksiz)

#### **Aralar:**

- Komposto suyu, limonata

### Örnek Menü: (Son gün için)

#### **Sabah:**

- Açık çay veya ıhlamur(şekerli) veya limonata
- Tanesiz reçel veya süzme bal
- Komposto suyu,limonata

#### **Öğle-Akşam:**

- Pirinç/şehriye/un çorba
- Komposto suyu

#### **Aralar:**

- Komposto suyu, limonata



## VMA'dan Fakir Diyet

### ÖRNEK MENÜ

#### SABAHA

Süt veya İhlamur (şekerli veya şekerli)

Beyaz peynir

Yağ

Zeytin

Ekmek

#### ÖĞLE-AKŞAM

Sebzeye yemeği (salçasız, domates içermeyen)

Izgara köfte

Pilav veya makarna

Yoğurt

Salata

Ekmek

#### Sakınılması Gerekenler

- Çay, neskafe, salep, kahve, meşrubatlar tüm hazır içecekler
- Muz, elma, mandalina, portakal, limon, greyluft, kiraz
- Kurutulmuş meyveler, kuş üzümü
- Kakao, kakaolu yiyecekler, çikolata
- Dondurma, dondurma külâhı
- Vanilyalı soslar, vanilyalı her türlü yiyecek ve içecekler (pastalar, bisküvi muhallebi, sütlaç, kek....)
- Kuruyemişler (fındık, fıstık, ceviz)
- Salça
- Domates, havuç, bamya, patlıcan
- Hazır çorbalar
- Hazır ürünler







**T.C. Sağlık Bakanlığı**

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı

Sağlık Mahallesi Adnan Saygun Cad No:55, 06100 Sıhhiye / Ankara

Tel: 0312 565 58 14

[www.beslenmehareket.saglik.gov.tr](http://www.beslenmehareket.saglik.gov.tr)

ISBN : 978-975-590-776-5

T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No : 1184