

ŒIŒLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 MAYIS UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı	: Et ve Et Ürünleri İŒletmeciliĐi
Ders Adı	: Beslenme
Dersin Sınıf Düzeyi	: Ustalık 12. Sınıf
Modül/Kazanım Adı	: Besin Grupları
Konu	: Yemek Planlamaya Etki Eden Etmenler
Konu Tarihi Aralığı	: 11-15 Mayıs 2020
Ders Öğretmenleri	: Özgüç YAĐCI

Mayıs 2020, İstanbul

YEMEK PLANLAMAYA ETKİ EDEN ETMENLER

Yemek planlamada; yemeğe katılacak kişiler, personel, servis özellikleri vb. etmenler önemli yer tutar.

Servisin Yapılacağı Grubun Özellikleri

Besin ihtiyaçları: Besin ihtiyaçları yaş, cinsiyet, aktivite ve özel durumlara(emzikli, hamile, yaşlı, hasta vb.) göre tespit edilir. Çeşitli araştırmalarla her yaş grubu için alınması gerekli enerji ve besin öğeleri miktarları belirlenmiştir. Yemek listesi planlanırken bu ihtiyaçlar göz önüne alınır. Günde 3 öğün yemek veren kurumlarda; kişilerin günlük besin ihtiyaçlarının tamamı, tek öğün yemek veren kurumlarda ise en az 2 / 5'sinin karşılanması gerekir.

Yaş (Yıl)	Ort. Ağırlık kg	Ort. Enerji Kalori	Protein gr	Ca mg	Fe mg	Vit A IU	Vit B1 mg	Vit B2 mg	Niasin mg	Vit C mg	İhtiyaç IU
0-1	-	800	22	500	8	2100	0,3	0,4	5,0	30	00
1-3	12	1300	25	500	8	2100	0,5	0,7	8,6	50	00
4-6	18	1700	32	500	9	2100	0,7	0,7	11,2	50	00
7-9	25	2100	42	500	10	2667	0,8	1,2	13,9	50	00
10-12 E	32	2200	53	700	10	3843	1,0	1,4	16,5	50	00
13-15 E	46	2600	76	700	15	4834	1,2	1,6	20,0	50	00
16-18 E	60	2800	90	700	15	5000	1,4	1,9	23,3	50	00
10-12 K	38	2000	53	700	10	3834	1,0	1,3	16,0	50	00
13-15 K	48	2100	80	700	20	4834	1,1	1,4	17,0	60	00
16-18 K	68	2150	80	700	20	5000	1,0	1,3	16,0	60	00

											00
19-30 E	65	2700	81	500	10	5000	1,2	1,7	20,0	60	00
31-60 E	65	2600	81	500	10	5000	1,0	1,4	16,5	60	00
60+ E	65	2200	81	600	10	5000	0,9	1,2	14,0	60	00
19-30 K	55	2100	69	600	22	5000	0,9	1,2	14,0	75	00
31-60 K	55	2000	69	600	15	5000	0,7	1,0	12,0	75	00
60+ K	55	1800	69	700	10	5000	0,7	0,9	11,5	60	00
Gebelik için ek		+150	+15	+500	+20	+500	+0,1	+0,2	+0,3	+30	00
Emziliklik için ek		+800	+25	+500	+5	+3000	+0,3	+0,4	+0,5	+30	00

Türkiye için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri tüketim standartları (orta derecede fiziksel çalışma yapanlar için)

- **Ağır işte çalışanlar için günlük ek:** Erkekler 200, Kadınlara 500 kalori
- **Hafif işte çalışanlar için eksiltme:** Erkekler 500, Kadınlara 400 kalori az alacaklardır.
- **Protein kalitesi:** Net kullanılan protein oranı (NPU): 60 olarak düşünülmüştür.
- Sigara içenlerin C vitamini gereksinmesi 100 – 120 mg' dır.
- **Grubun Yemek Alışkanlıkları:** Yemek alışkanlıkları küçük yaşlarda kazanılır ve yaşa, eğitime, sosyokültürel yapıya, gelenek göreneklere, dini inançlara göre değişir.

Alışkanlığın gelişmesinde psikolojik etmenler de önemlidir. Bir yiyecek ile ilgili, yaşanmış iyi ya da kötü anılar, o yiyeceği reddetme veya benimseme şeklinde biçimlenir. Bu nedenle kişiden kişiye değişebilen çok çeşitli alışkanlığın yanı sıra grup içinde belirli yiyeceklere belirli tepkileri verenler de olabilir. Çok fazla kişisel ayrıcalığı olanlar bile grup fikrine uyabilir. Kurum beslenme servislerinde yemek yiyenlerin genel olarak fikirleri alınır ve yemek listesi ona göre yapılır. Bunu tespit etmek için anketler uygulanır, yemek artıkları gözlenir.

Yiyecek Hazırlama ve Servis ile İlgili Etmenler

- **Fiziksel Özellikler:** Depolama, hazırlama, pişirme ve servis için gerekli araç gereç, mutfakın planı, yemek planlamaya etki eden etmenlerdir. Mutfak iş akımına uygun planlanmamışsa, personelin rahat çalışmasına engel olacak şekilde darsa ve gerekli işlemler için yeterli araç gereç yoksa yemek listesi başarılı olarak uygulanamaz.
- **Personel Durumu:** Personelin sayısı, yeteneği ve bilgisi yemek planlamayı ve hazırlamayı etkiler. Bütçesi sınırlı kurumlarda yeterli sayıda personel çalıştırmak zordur. Yemek planlayıcı, menüyü personel sayısı ve yeteneğine göre planlamalıdır. Ayrıca personelin hizmet içi eğitim çalışmalarına da gerekli zaman ayrılmalıdır.
- **Bütçe Durumu:** Yemek planı yapmadan önce kurumun beslenme servisine ayırdığı para bilinmelidir. Beslenme servisi bütçesi; kurumun genel bütçesinden yiyecek alımına, personel giderlerine, donanım ve yakıt harcamalarına ayrılan para miktarı ile oluşturulur. Bütçe olanakları uygulanabilir menü planlamayı doğrudan etkilemektedir.
- **Servis Tipi:** Yemek planı, servisin seçmeli veya tabldot tipi olmasına göre üç veya daha fazla kap olarak yapılır.
- **İklim ve Mevsimler:** İklim şartları kişilerin besin ihtiyaçlarını etkiler. Soğuk havalarda, sıcak ve enerji değeri yüksek; sıcak havalarda, hafif ve soğuk yemekler yenmesi gerektiği bilinen bir husustur. Yiyecek bulma olanağı, mevsimlere göre ayrıcalık gösterir. Yemek listesi hazırlanırken mevsiminde bol bulunan besinlerin tercih edilmesi ekonomiklik ve yeterli / dengeli beslenme alışkanlığının oluşturulması açısından önemlidir.

Meyvelerin Bol Bulunduğu Aylar	
Elma	Ekim - Nisan
Dört Yol Portakal	Ekim - Nisan
Yafa portakal	Kasım - Mart
Washington Portakal	Kasım - Mart
Mandalina	Ekim - Şubat
Üzüm	Temmuz - Ekim
Armut	Temmuz - Kasım
Kayısı	Haziran - Ağustos
Şeftali	Temmuz - Ekim
Kiraz	Haziran
Vişne	Temmuz
Çilek	Mayıs - Haziran

Muz	Kasım – Mart
Kırmızı Erik	Mayıs – Ağustos
Yeşil Erik	Mayıs – Haziran
Ayva	Ekim – Ocak
Malta Eriği	Nisan - Mayıs
Limon	Her ay

Meyvelerin bol bulunduğu aylar

Sebzelerin Bol Bulunduğu Aylar	
Kuru Soğan	Her ay
Patates	Her ay
Yeşil soğan	Ocak – Temmuz Ekim - Aralık
Marul	Nisan - Haziran
Yeşil Salata	Ocak – Mayıs Ekim - Aralık
Salatalık	Mayıs - Ekim
Dereotu	Her ay
Maydanoz	Her ay
Bezelye	Nisan - Haziran
Taze Kabak	Mayıs - Kasım
Pırasa	Kasım - Mart
Beyaz Lahana	Kasım - Şubat
Kırmızı Lahana	Kasım - Şubat
İspanak	Kasım - Mart
Havuç	Eylül - Mart
Kereviz	Kasım - Şubat
Karnabahar	Kasım - Mart
Salamura yaprak	Her ay
Semizotu	Nisan - Haziran
Dolmalık Biber	Haziran - Ekim
Sivri Biber	Haziran - Ekim
Çarliston Biber	Haziran - Eylül
Taze Fasulye	Mayıs - Ekim
Barbunya	Nisan - Haziran
Bakla İç	Nisan - Haziran
Taze Bakla	Nisan - Haziran
Taze bamyası	Haziran - Ağustos
Patlıcan	Haziran - Kasım
Domates	Haziran - Kasım

Sebzelerin bol bulunduğu aylar

➤ **Coğrafi Özellik:** Kurumun bulunduğu bölgelerin özelliğine göre yiyecekleri bulma olanağı, değişiklik gösterir. Bölgede bulunmayan besinler, yemek listesinde az tercih edilir.

Yiyecek Hazırlama ve Pişirme ile İlgili Uygulamalar

Hazırlığı uzun süren yemekler; örneğin köfte ve mantı, menüde bir arada olursa aksamalara neden olur. Her ikisi de fırınlanma veya kızartma gerektiren yemekler, bir araya konmamalıdır; bu nedenle yemeklerin hazırlanış ve pişirme şekilleri bilinmeli ve menü planlarken göz önüne alınmalıdır.

Yemek Listesi Hazırlamada Yiyecek ve Yemek Seçimi

Yemek listesi hazırlarken yemeklerin bir araya getirilişinde de bazı hususlara dikkat etmek gerekir. Yemeklerin birbirine göre renk, şekil, tat ve kıvam bakımından uyumu, yemek listesi hazırlarken göz önünde bulundurulması gerekli ilkelere dir.

➤ **Renk Uyumu:** Menü listesinde yer alan yemeklerin renk seçimi, menüyü cazip kılar, bireylerin iştahını olumlu yönde etkiler. Hepsi beyaz bir yemekle, biri yeşil, biri kırmızı diğeri beyaz yemeklerin göze ve iştah merkezine olan etkileri farklıdır.

➤ **Kıvam Uyumu:** Her yemeğin özelliğine göre belirli bir kıvamı vardır. Liste planlanırken, yemeklerin kıvamına göre bir seçim yapmak gerekir. Sebze çorbası, salçalı köfte, ayran veya söğüş et, tepsi böreği, elma şeklinde hazırlanmış bir yemek listesi yerine, sebze çorbası, söğüş et, elma veya salçalı

köfte, tepsi böreği, ayran şeklinde düzenlenmiş bir yemek listesi menü planlama ilkelerine uygundur.

➤ **Tat Uyumu:** Aynı tatta olan yemeklerin listede bir araya gelmemesine dikkat edilmelidir. Domates soslu bir makarna yanında domates salatası yerine kıvırcık salata servisi daha uygundur.

➤ **Şekil Uyumu:** Yemeğin göze güzel görünmesinde şekil de önemlidir. İri, gelişmiş güzel hazırlanmış köfte yerine küçük ve düzgün yuvarlaklar halinde hazırlanmış köfteler servisin göze hoş görünmesini sağlar ve artıkların oluşmasını engeller.

Sabah Kahvaltısı için Yiyecek Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar

Menü listesi hazırlanırken yemeklerin bir araya getirilmesinde yemek gruplarının da etkisi vardır. Bu durum, kahvaltı veya diğ er öğünler için farklılık gösterir. Yeterli ve dengeli beslenmede sabah kahvaltısının önemli bir yeri vardır. Yeni bir günün başlangıcında bütün gece besinsiz kalan vücudun, çalışma gününe uyumu için sabahın ilk saatlerinde beslenmesi gerekir. Sabah kahvaltısı yapılmadığında veya kahvaltının karbonhidrat oranı yüksek, protein oranı

düşük olduğu hallerde öğleye yakın saatlerde iş veriminde ve zihinsel faaliyette düşüş olmaktadır. Kahvaltı planlanırken şu hususlara dikkat edilmelidir:

- Kahvaltıda her gün, süt, peynir veya yumurtadan birinin mutlaka bulundurulması gereklidir.
- Kahvaltılık yiyecek olarak peynir, yumurta, reçel, yağ ve zeytin kullanılır.
- Kahvaltıda içecek yanında bunlardan en az iki tanesinin verilmesi gerekir. Yumurta haftada en az iki kez verilmelidir.
- Kahvaltılık içecek olarak çay, süt ve olanak varsa meyve suyu kullanılır.
- Reçel, bal, pekmez-yağ kahvaltıda tek yiyecek olarak düşünülür.
- Kahvaltının monoton olmaması için, peynir, kaşar ve beyaz; zeytin, yeşil ve siyah olarak, reçel de gül, ayva, vişne, kayısı, şeftali vb. olarak değiştirilmelidir

Öğle ve Akşam Yemekleri Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar

Yemekler, servis özelliklerine göre gruplandırılmalıdır. Öğünlerde bir adet birinci grup, bir adet ikinci grup, bir adet üçüncü grup olmak üzere en az üç kap yemek bulunmalıdır. Aynı gruptan iki yemek (balık hariç) bulunmamalıdır.

BÜYÜK PARÇA ET YEMEKLERİ	KÜÇÜK PARÇA ET YEMEKLERİ
Kuzu / koyun haşlama Kuzu / koyun kapama Kuzu / koyun kızartma Söğüş et Rosto İslim kebabı Ankara tava Şehriyeli güveç	Bahçıvan kebab Orman kebab Tas kebab Çiftlik kebab Patlıcan kebab Macar gulaş Çoban kavurma
KÖFTELER	ETLİ SEBZE YEMEKLERİ
Kadınbudu köfte Dalyan köfte İzmir köfte Terbiyeli köfte Fırın köfte Çiftlik köfte	Etli türlü (yaz – kış) Etli bamyalı Etli taze fasulye Hünkârbeğendi Sebzeli güveç Patlıcan musakka Karnıyarık Patates oturtma Kıymalı ıspanak Kıymalı bezelye Kıymalı karnabahar

TAVUKLAR	ETLİ KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ
Haşlama tavuk Fırında tavuk Tavuk yahni Sebzeli tavuk Tavuk kızartma	Etli nohut Etli kuru fasulye Etli barbunya
BALIKLAR	ETLİ DOLMA VE SARMALAR
Fırında balık Balık buğulama Balık tava	Etli kabak dolma Etli biber dolma Etli domates dolma Etli patlıcan dolma Etli karışık dolma Etli lahana sarma Etli yaprak sarma
YUMURTA YEMEKLERİ	
Ispanaklı yumurta Kıymalı yumurta Menemen Omlet	

Menü planlarken kullanılabilir gruplara ait yemek isimleri; I. Grup yemekler (1.kap)

ÇORBALAR	BÖREKLER
Tarhana çorba Yayla çorba Mercimek çorba Sebze çorba Dügün çorba Domates çorba Ezogelin çorba Mantar çorba Pirinç çorba	Kıymalı tepsi böreği Ispanaklı börek Talaş böreği Milföy börek Su böreği Bohça böreği
PİLAVLAR	ZEYTİNYAĞLI DOLMA VE SARMALAR
Pirinç pilavı Şehriyeli pirinç pilavı Domatesli pirinç pilavı İç pilav Bulgur pilavı Nohutlu pilav	Zeytinyağlı biber dolma Zeytinyağlı patlıcan dolma Zeytinyağlı lahana sarma Zeytinyağlı yaprak sarma
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEKLERİ	ZEYTİNYAĞLI KURUBAKLAGİL YEMEKLERİ
Zeytinyağlı bakla Zeytinyağlı pırasa Zeytinyağlı taze fasulye Zeytinyağlı enginar İmambayıldı	Zeytinyağlı barbunya Zeytinyağlı kuru fasulye (pilaki)

Karnabahar kızartma Biber kızartma	MAKARNALAR
Karışık kızartma	
	Fırın Makarna Peynirli makarna Soslu makarna

Menü planlarken kullanılabilir gruplara ait yemek isimleri; II. Grup yemekler

SALATALAR	TATLILAR
Domates salata Havuç salata Karışık salata Çoban salata Patates salata Patlıcan salata	Hamur tatlıları Kadayıf Lokma tatlısı Şekerpare Revani Yoğurt tatlısı Kemalpaşa tatlısı Baklava
	Sütlü tatlılar Muhallebi Sütlaç Fırın sütlaç
	Keşkül Kazandibi Sup
	Helvalar
	İrmik helva Un helva Tahin helva
KOMPOSTO VE HOŞAFLAR	Meyveli tatlılar Ayva tatlısı İncir tatlısı Meyve salatası Kabak tatlısı
Çilek komposto Vişne komposto Ayva komposto Şeftali komposto Kayısı komposto Kuru kayısı hoşafı Kuru erik hoşafı	Diğer tatlılar Aşure Pelte
MEYVELER	
Tüm meyveler	
DİĞERLERİ	
Yoğurt Cacık Ayran	
Fasulye piyazı	

Menü planlarken kullanılabilir gruplara ait yemek isimleri; III. Grup yemekler

Öğle ve akşam yemekleri için menü planlarken aşağıdaki hususlara dikkat etmek gerekir.

- Birinci kap yemekler, menülerde birinci veya esas yemek olarak kullanılır.
- Menüde yer alan yemeklerin renk, kıvam ve tat olarak birbirleriyle uyumlu olması gerekir. Örneğin pirinç pilavının yanına sütlaç verilmez veya salçalı köfte, domatesli makarna ve domates salatasından oluşan bir menü göze hoş görünmez.
- Etlı sebze yemekleri ve etli dolmalar yanına, zeytinyağlı sebze yemekleri veya zeytinyağlı sarmalar verilmemelidir.
- Menü hazırlanırken monotonluktan kaçınmalı, bireylerin beslenme alışkanlıkları ve besin tercihi göz önünde bulundurulmalıdır.

- Etili dolma veya sarmaların yanına pilav veya makarna verilmemelidir.
- Pilav, makarna, börek yanına tatlı verilmemelidir.
- Zeytinyağlı sebze yemeklerinin yanında salata verilmemelidir.
- Öğle ve akşam yemeği çıkarılan kurumlarda çorbalar genellikle akşam, kuru baklagil yemekleri öğlen verilir.
 - Balık verildiğinde yanına her ikisi de üçüncü grup olan yemeklerden olmasına rağmen, salata ve tatlı verilebilir.
 - Menü planlarken önceki ve sonraki günlere dikkat etmek gerekir. Örneğin öğle yemeği veren bir kurumda aşağıdaki menülerde aynı yemekler sık sık kullanılmıştır.
 - Menü hazırlarken bireylerin özellikleri de göz önüne alınmalıdır. Örneğin huzurevlerinde menü hazırlarken, kırmızı etten ziyade beyaz et tercih edilmeli, posa içeriği yüksek kuru baklagil, sebze yemekleri, salata gibi besinlerle ayran, yoğurt, cacık gibi kalsiyum açısından zengin besinlerin menüde sık sık kullanılması sağlanmalıdır.

Yemek Listelerinin Denetimi

Menü planlama, pek çok etmenle ilgili olduğundan menü, uygulamaya alınmadan önce dikkatle kontrol edilmesi gerekir. Buna olanak verebilmek için uygulamadan en az bir hafta önce planlanmalıdır. Planlayıcı, planı yemekten sonra yaparsa daha başarılı olur. Yemekten önce, aç iken menü planlamak hatalı planlama yapmaya neden olur. Menü planı yaparken, planlayıcının elinde, yemek tarifeleri, bunların bir porsiyonunun besin değeri ve fiyatı, grubun yemek alışkanlıkları, sebze ve meyvelerin bol bulunduğu aylar gibi planlamaya yardımcı olacak kayıtların doğru ve eksiksiz olarak bulunması gereklidir.

Menü haftalık, aylık ya da yıllık olarak hazırlanabilir. Önemli olan sık tekrarlardan kaçınmaktır. Menü planlarken haftanın belirli günlerinde aynı yemeklerin verilmesini önlemek için menüler en az 8 günlük yapılır. Bu süre içinde herhangi bir yemek birden fazla verilmemelidir. Yiyecek tekrar edilebilir ancak yemek olarak değişik biçimde hazırlanmış şekli yazılır. Örneğin, pilavın tekrarlanması gerekiyorsa domatesli pilav veya sebzeli pilav olarak değiştirilir. Menü, tabldot tipi yemek veren kurumlarda öğle ve akşam 3 kap olarak planlanır. Seçmeli menülerde birinci ve üçüncü kap yemeklerden birden fazla yemek yer alır. Planlanan Menüden denetimini yapmada Menü Formunun kullanılması da önemlidir. Form planlayıcının, günlerin birbirlerine göre durumunu göreceği şekilde olmalıdır.

Örnek Yemek Listeleri

Yemek listeleri farklı etmenlere göre çeşitlendirilebilir. Aşağıdaki tablolarda farklı aylara göre planlanmış olan mönü listelerini görebilirsiniz.



SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
Süt Yeşil zeytin Bal-yağ Ekmek	Fırın köfte Şehriye pilavı Erik komposto Ekmek	Kıy. Patates Peynirli makarna Portakal Ekmek
Çay Siyah zeytin Peynir Ekmek	Bahçıvan kebab Yoğ. Zyt. Bakla Aşure Ekmek	Un çorba Kadınbudu köfte Karışık salata Ekmek
Çay Kayısı reçeli-yağ Yumurta Ekmek	Çiftlik köfte Pirinç pilavı Marul salata Ekmek	Şehriye çorba Etli türlü Hanımğöbeği Ekmek
Çay Peynir Kayısı reçeli-yağ Ekmek	Etli nohut Bulgur pilavı Cacık (İzmir köfte kıvırcık)Ekmek	Peynirli tepsi böreği Kayısı komposto Ekmek
Süt Yeşil zeytin Vişne reçeli-yağ Ekmek	Etli bezelye Fırın makarna Elma komposto Ekmek	Düğün çorba Macar gulaş Portakal Ekmek
Çay Yumurta Siyah zeytin Ekmek	Fırında tavuk İç pilavı Yoğurt Ekmek	Sebze çorbası Etli yaprak sarma Tel kadayıf Ekmek
Çay Kaşar peyniri Çilek reçeli-yağ Ekmek	Bahçıvan kebab Fırın makarna Ayva komposto Ekmek	K. etli taze fasulye Buhara pilavı Elma Ekmek
Süt Bal-yağ Siyah zeytin Ekmek	Terbiyeli köfte Zyt. Barbunya İrmik helva Ekmek	Tas kebabı Talaş böreği Üzüm komposto Ekmek

Günde üç öğün yemek veren kurumlar için ocak ayına ait örnek yemek listesi



SABAH	ÖĞLE	AKŞAM
Çay Yumurta Yeşil zeytin Ekmek	Fırın köfte Zyt. Pirasa Revani Ekmek	Kıy. Karnabahar Soslu makarna Mandalina Ekmek
Çay Vişne reçeli-yağ Peynir Ekmek	Etlı nohut Bulgur pılavı Havuç salata Ekmek	Mercimek çorba Çiftlik köfte Sütlaç Ekmek
Süt Bal-yağ Siyah zeytin Ekmek	Etlı konserve türlü Zyt. Barbunya Kabak tatlısı Ekmek	Tas kebabı Makarna Portakal Ekmek
Çay Peynir Kayısı reçeli-yağ Ekmek	Etlı kuru fasulye Pirinç pılavı Cacık (kıvrıcık) Ekmek	Etlı kapuska Peynirli tepsi böreği Erik komposto Ekmek
Çay Yeşil zeytin Peynir Ekmek	Etlı konserve bamya Peynirli makarna Kayısı komposto Ekmek	Domates çorba Kadınbudu köfte Patates salata Ekmek
Çay Yumurta Siyah zeytin Ekmek	Etlı barbunya Şehriyeli pirinç pılavı Yoğurt Ekmek	Terbiyeli köfte Zyt. Kereviz Tel kadayıf Ekmek
Süt Yeşil zeytin Çilek reçeli- yağ Ekmek	Bahçivan kebab Fırın makarna Ayva komposto Ekmek	Mercimek çorba Etlı kış türlü Tahin helva Ekmek
Çay Kaşar peyniri Siyah zeytin Ekmek	İzmir köfte Buhara pılavı Elma Ekmek	Yoğ. kıym. Ispanak Talaş böreği Üzüm komposto Ekmek

Günde üç öğün yemek veren kurumlar için nisan ayına ait örnek yemek listesi

OCAK	NİSAN	TEMMUZ
Etli nohut Bulgur pilavı Yoğurt	Terbiyeli köfte Yoğ. Zey. Bakla İrmik helva	Patlıca musakka Buhara pilav Karpuz
Yayla çorba Kadınbudu köfte Havuç salata	Etli nohut Bulgur pilavı Cacık	Düğün çorba Yoğ. etli karışık dolma Domates salata
İzmir köfte Peynirli makarna Portakal	Fırında tavuk İç pilav Kıvırcık salata	Etli türlü Fırın makarna Kavun
Etli türlü Şehriyeli pirinç pilav Yoğurt	Yoğ. Kıy. Semizotu Talaş böreği Kuru erik komposto	Bahçıvan kebab Zyt. Taze fasulye İrmik helva
Mercimek çorba Tas kebabı Sütlaç	Yayla çorba Çiftlik köfte Marul salata	Terbiyeli köfte İmambayıldı Kayısı
Bahçıvan kebab Zeytinyağlı pırasa Mandalina	Kıymalı patates Zyt. Barbunya Yoğurt	Etli bamya Talaş böreği Vişne komposto
Etli kuru fasulye Pirinç pilavı Yoğurt	Tas kebabı Zyt. Yaprak sarma Revani	Tas kebabı Zyt. Biber dolma Karışık salata
Yoğ. kıy. Ispanak Talaş böreği Elma komposto	Pirinç çorba Fırında koyun Malta eriği	Karnıyarık Pirinç pilavı Cacık

Günde bir öğün yemek veren kurumlar için yemek listesi