

YEMEK FABRİKASI TİP PROJE STANDARTLARI

1. Gerekçe

Türkiye’de kamu kurumları, eğitim ve sağlık kuruluşları ile özel sektör işletmelerinde düzenli, hijyenik ve besleyici tabldot yemek ihtiyacı giderek artmaktadır. Mevcut üretim kapasitesinin birçok ilde talebi karşılamada yetersiz kalması, kalite ve hijyen standartlarının tam anlamıyla sağlanamaması, modern ve yüksek kapasiteli yemek üretim tesislerinin kurulmasını zorunlu hale getirmektedir. Bu doğrultuda, günlük 2.000 porsiyon (1.000 öğle + 1.000 akşam yemeği) kapasiteli, hijyen ve kalite odaklı modern bir üretim tesisi yatırımı planlanmaktadır. Bu yatırım, yalnızca ekonomik getirisiyle değil; yerel tarım ve hayvancılık ürünlerinin değerlendirilmesi, kadın ve genç istihdamının artırılması, enerji verimliliği ve çevre dostu üretim uygulamalarıyla sosyal ve çevresel katkılar da sağlayacaktır. Böylece, ülke genelinde sağlıklı, güvenilir ve düzenli yemek hizmeti sunan, ölçeklenebilir ve örnek bir tesis modeli oluşturularak hem bölgesel kalkınmaya hem de toplumsal refaha uzun vadeli katkı sağlanacaktır.

2. Amaç

Bu yatırımın temel amacı, ülke genelinde kamu kurumları, eğitim ve sağlık kuruluşları ile özel sektör işletmelerinin artan tabldot yemek ihtiyacını karşılayacak, günlük 2.000 porsiyon (1.000 öğle + 1.000 akşam yemeği) kapasiteye sahip modern ve sürdürülebilir bir üretim altyapısı kurmaktır. Tesis, hijyen ve kalite standartlarına uygun üretim süreçleriyle sağlıklı, dengeli ve çeşitli menüler sunarken; özel diyet gereksinimlerine yönelik alternatifleriyle de geniş bir müşteri kitlesine hizmet verecektir. Yerel tarım ve hayvancılık ürünlerinin değerlendirilmesi, kadın ve genç istihdamının artırılması, enerji verimliliği ve çevre dostu uygulamalarla desteklenen bu model, hem ekonomik hem sosyal kalkınmaya katkı sağlayacak; aynı zamanda farklı illerde uygulanabilir ölçeklenebilir bir standart tesis yapısı oluşturularak ülke genelinde güvenilir ve örnek bir yemek hizmeti altyapısı geliştirecektir.

3. Pazar ve Talep Analizi

Pazar ve talep analizi, yatırım projelerinin ekonomik ve sosyal sürdürülebilirliğini güvence altına alan en temel değerlendirme aşamalarından biridir. Bu süreçte öncelikle hedef müşteri segmentlerinin (kamu kurumları, eğitim ve sağlık kuruluşları, sanayi işletmeleri, özel sektör ofisleri vb.) sistematik biçimde tanımlanması ve bu segmentlerin düzenli yemek hizmetine yönelik ihtiyaçlarının nicel ve nitel verilerle ortaya konulması gerekmektedir. Talep belirlemede nüfus yoğunluğu, demografik yapı, istihdam hacmi, mevcut yemek üretim kapasitesi, rekabet koşulları ve tüketici davranışları gibi parametreler dikkate alınmalıdır. Ayrıca, mevcut üretici firmaların hizmet kalitesi, hijyen standartları, teslimat düzenliliği ve menü çeşitliliği gibi performans göstergeleri incelenerek pazardaki arz-talep dengesindeki boşluklar somut biçimde ortaya konmalıdır.

Analiz yalnızca mevcut talep düzeyine odaklanmamalı; nüfus artışı, sanayi ve hizmet sektörlerindeki genişleme, kamu yatırımları ve sosyo-ekonomik gelişim trendleri gibi geleceğe dönük büyüme dinamiklerini de kapsamalıdır. Bu bağlamda, talep projeksiyonları yapılırken istatistiksel yöntemler, sektör raporları ve resmi kurum verileri kullanılmalı; kısa, orta ve uzun vadeli senaryolar geliştirilmelidir. Ayrıca, tüketici beklentilerindeki değişim (örneğin özel diyet menüler, sürdürülebilir üretim uygulamaları, enerji verimliliği ve çevre dostu hizmetler) rekabet avantajı sağlayacak unsurlar olarak analize entegre edilmelidir.

Sonuç olarak, pazar ve talep analizi yalnızca mevcut ihtiyacın karşılanmasına yönelik bir araç değil, aynı zamanda yatırımın ölçeklenebilirliğini, rekabet gücünü ve uzun vadeli sürdürülebilirliğini belirleyen stratejik bir çerçeve sunmaktadır. Bu nedenle, kapsamlı ve akademik temelli bir pazar

analizi, yatırımın ekonomik rasyonelini güçlendirirken, sosyal ve çevresel etkilerini de bütüncül bir perspektifle değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır.

4. Tesis Genel Bilgisi

- ❖ **Kapasite:** Günlük 2000 kap (1000 öğle + 1000 akşam yemeği)
- ❖ **Üretim Tipi:** Toplu yemek (tabldot) – sıcak yemek, soğuk yemek ve yan ürünler
- ❖ **Dağıtım Şekli:** Yerinde servis ve/veya taşıma yemek

5. Tesis Tasarım ve Mimari Standartları

Yemek üretim tesisinin altyapı planlamasında ilk olarak bina ve alan gereklilikleri net biçimde tanımlanmalıdır. Günlük kapasiteye bağlı olarak kapalı alan, üretim mutfuğu, depolar, hijyen bariyerleri, personel sosyal alanları ve idari ofisleri kapsayacak şekilde **en az 600–750 m²** olarak öngörülmesi; açık alan ise lojistik operasyonlar, araç parkı, atık yönetim bölgesi ve çevresel düzenlemeler için **en az 400–500 m²** olarak planlanmalıdır. Bu alan dağılımı, üretim akışının verimliliğini, gıda güvenliği zincirinin korunmasını ve lojistik süreçlerin kesintisiz yürütülmesini sağlayacak temel standart olarak kabul edilmelidir.

Bölüm	Minimum m2	Zorunluluk Durumu
Hammadde kabul alanı	20-30	Zorunlu
Et hazırlık	15-20	Zorunlu
Sebze hazırlık	15-20	Zorunlu
Donuk depo	10-15	Zorunlu
Kuru depo	20-25	Zorunlu
Soğuk depo (sebze/et/süt ayrı)	3*10-15	Zorunlu
Pişirme alanı	40-60	Zorunlu
Soğutma/Şoklama	10-15	Zorunlu
Paketleme	15-20	Zorunlu
Sevkiyat Alanı	20-30	Zorunlu
Hijyen bariyeri/steril geçiş	10–15	Zorunlu
Personel soyunma odaları + tuvalet	30–40	Zorunlu
Personel yemekhane	30–40	Zorunlu
İdari ofisler	20–30	Zorunlu
Laboratuvar/şahit numune odası	10–15	Zorunlu
Atık yönetim alanı/izole çukur	15–20	Zorunlu

6. Tesis Tasarım & Altyapı Kontrol Listesi

Kontrol Maddesi	Zorunluluk Durumu	Açıklama / Standart Referansı
Temiz ve kirli alanların fiziksel ayrımı mevcut	Zorunlu	Çapraz bulaşmayı önlemek için mal kabul, hazırlık ve pişirme alanları ayrılmalı.
Tek yönlü iş akışı: kabul → hazırlık → pişirme → soğutma → paketleme → sevkiyat	Zorunlu	Üretim akışı tek yönlü olmalı, geri dönüş olmamalı.

Zemin kaymaz, yıkanabilir, epoksi veya eşdeğeri	Zorunlu	Hijyen ve iş güvenliği için standart kaplama.
Duvarlar 2 metre yüksekliğe kadar yıkanabilir malzemedir	Zorunlu	Gıda güvenliği için kolay temizlenebilir yüzey.
Tavan yağışma ve küf oluşumuna karşı dayanıklı	Zorunlu	Nem kontrolü ve hijyen için gerekli.
Havalandırma sistemi yeterli ve filtreli	Zorunlu	Buhar, koku ve partikül kontrolü için.
Çiğ ve pişmiş ürün alanları fiziksel olarak ayrılmış	Zorunlu	Çapraz bulaşmayı önlemek için.
Et, sebze, süt ürün depoları birbirinden ayrılmış	Zorunlu	+4°C ve -18°C depolarda ayrı muhafaza.
Donuk depo -18°C veya daha düşük	Zorunlu	Ulusal gıda güvenliği mevzuatına uygun.
Su giderleri duş kanalı tipinde, ters akış oluşmuyor	Zorunlu	Hijyen ve haşere kontrolü için.
Haşere girişine karşı kapı ve pencerelerde koruyucu sistem	Zorunlu	Fiziksel bariyerler (tel, filtre vb.).
Hijyen bariyerleri / steril geçiş noktaları	Zorunlu	Turnikeli, dezenfektanlı giriş sistemi.
Personel sosyal alanları (soyunma odaları, tuvalet, yemekhane)	Zorunlu	Üretim alanına doğrudan açılmamalı.
Atık yönetim alanı / izole çukur	Zorunlu	Üretimden uzak, kontrollü biriktirme alanı.
Laboratuvar / şahit numune odası	Zorunlu	Üretilen her yemekten numune saklama (72 saat).
HEPA filtreli havalandırma	Opsiyonel	Özellikle paketleme alanı için önerilir.
Pozitif basınç sistemi (paketleme alanı)	Opsiyonel	Hijyen ve partikül kontrolü için.
Depolarda otomatik sıcaklık izleme sistemi	Opsiyonel	Dijital altyapı ile entegre izleme.
Üretim alanlarında kaydırmaz paspaslar	Opsiyonel	İş güvenliği için ek önlem.

Kompost ve geri dönüşüm altyapısı	Opsiyonel	Organik atıkların çevre dostu
50 KW Kapasiteli Çatı GES (Güneş Enerjisi Sistemi)	Opsiyonel	Enerji maliyetlerini düşürmek ve sürdürülebilir üretim için yenilenebilir enerji kaynağı.

7. Ekipman Standartları

Makine/Teçhizat İsmi	Minimum Adet	Zorunluluk Durumu	Açıklama / Standart Referansı
Endüstriyel kazan (300 lt)	2	Zorunlu	Çorba ve sulu yemek pişirme için, paslanmaz çelik.
Konveksiyonel fırın	2	Zorunlu	Doğalgaz/elektrik uyumlu, homojen ısı dağılımı, çoklu tepsi pişirme.
Buhar kazanlı fırın	1	Zorunlu	Buharlı pişirme, vitamin ve besin değerini korur, 100+ porsiyon kapasite.
Kavurma tavası	1	Zorunlu	Endüstriyel tip, yüksek ısıya dayanıklı, et/sebze kavurma için.
Endüstriyel ocak (6 gözlü)	1	Zorunlu	Doğalgaz uyumlu, yüksek kapasiteli pişirme.
Endüstriyel ızgara ünitesi	4	Zorunlu	Et/köfte gibi ürünlerin seri pişirilmesi için.
Paslanmaz çelik 304/316 ekipmanlar	-	Zorunlu	Hijyen standartlarına uygun tüm yüzeylerde kullanılmalı.
Sebze doğrama makinesi	1	Zorunlu	Hızlı ve standart doğrama, işçilikten tasarruf sağlar.
Et kıyma ve doğrama makinesi (sanayi tipi)	1	Zorunlu	Yüksek kapasiteli, paslanmaz gövde.
Endüstriyel mikser/çirpıcı	1	Zorunlu	Çorba, püre, tatlı üretiminde homojen karışım.
Buzdolabı (sebze/et/süt ayrı)	3	Zorunlu	+4°C depolama, ürünlerin ayrı muhafazası için.
Soğuk hava deposu (10 m ²)	2	Zorunlu	Et ve sebze için ayrı depolama, panel soğuk oda.
Kuru gıda deposu (10 m ²)	1	Zorunlu	İklimlendirmeli, nem kontrollü depo alanı.

Şok soğutucu (>150 kg kapasiteli)	1	Zorunlu	Pişmiş ürünleri hızlı soğutma, HACCP uyumlu.
Sızdırmaz kap kapatma/vakum makinesi	1	Zorunlu	Raf ömrünü uzatır, hijyen sağlar.
Bulaşık makinesi (endüstriyel)	1	Zorunlu	Giyotin tip, yüksek kapasiteli.
Paslanmaz tezgâhlar	Çeşitli	Zorunlu	Hazırlık alanları için hijyenik yüzeyler.
Taşıma kapları (80x30 cm)	20+	Zorunlu	Paslanmaz gastronom küvetler, sıcaklık ve hijyen koruma.
Termobox taşıma kapları	20+	Zorunlu	Yemeklerin sıcaklığını koruyan özel kaplar.
Endüstriyel aspiratör ve davlumbaz sistemi	1 set	Zorunlu	Koku, duman ve buhar tahliyesi, iş güvenliği için.
Yağ filtrasyon sistemi / atık yağ toplama ünitesi	1 set	Zorunlu	Çevre Kanunu uyumu için, kızartma yağlarının filtrelenmesi.
Endüstriyel yemek takımı ve servis gereçleri	1 set	Zorunlu	Kepçe, kevgir, gastronom kaplar vb.
Tartımlar (kalibrasyon belgeli)	-	Zorunlu	Porsiyon kontrolü için hassas tartım cihazları.
Sıcaklık ve nem kayıt cihazları (kalibre edilmiş)	Tüm depolar için	Zorunlu	Dijital sensörler, HACCP uyumlu otomatik kayıt.
Acil durdurma butonları (tüm makinelerde)	-	Zorunlu	İş güvenliği için standart güvenlik sistemi.
Renk kodlu doğrama tahtaları	-	Zorunlu	Çiğ ve pişmiş ürün ayrımı için.
Bıçak ve ekipman ayrımı	-	Zorunlu	Çapraz bulaşmayı önlemek için ayrı kullanım.
Otomatik CIP sistemi	-	Opsiyonel	Boru ve tankların otomatik temizliği.
Enerji tüketim izleme sistemi	-	Opsiyonel	Enerji verimliliği takibi, sürdürülebilirlik için.
Buhar kazanı (ek kapasite)	-	Opsiyonel	Ek pişirme kapasitesi, enerji tasarrufu sağlar.

Endüstriyel karıştırıcı kazanlar	-	Opsiyonel	Püre, sos ve tatlı üretiminde homojen karışım.
Yedek pişirme ekipmanları	-	Opsiyonel	Ana üretim hattı arızalarında süreklilik için.
Paketleme hattı (otomasyonlu)	1	Opsiyonel	El değmeden dolun ve paketleme, hijyen ve hız için kritik.
Kompost makinesi	1	Opsiyonel	Organik atıkların gübreye dönüşümü, sürdürülebilirlik için.

8. Personel Standartları

Personel	Adet	Zorunluluk Durumu	Açıklama / Özellik
Aşçıbaşı	1	Zorunlu	Üretimden sorumlu lider; menü planlama, pişirme süreci ve ekip koordinasyonu.
Aşçı	3-4	Zorunlu	Ana yemeklerin hazırlanması, pişirme tekniklerinin uygulanması, kalite kontrol.
Gıda mühendisi / diyetisyen	1	Zorunlu	Menülerin besin değerleri, hijyen koşulları ve mevzuata uygunluğunu denetler.
Hazırlık personeli	4-6	Zorunlu	Sebze, et ve diğer hammaddelerin ön hazırlığı; doğrama, temizleme, porsiyonlama.
Bulaşıkhanne personeli	2	Zorunlu	Mutfak ekipmanlarının temizliği, hijyen standartlarının korunması.
Paketleme personeli	2-3	Zorunlu	Tabldot dolun, kapatma ve etiketleme işlemleri; hijyen bariyerlerine uyum.
Sevkiyat personeli / Şoför	2	Zorunlu	Frigorifik araçlarla yemeklerin zamanında ve güvenli teslimi.
Personel hijyen eğitimi	-	Zorunlu	Tüm personel için düzenli hijyen ve gıda güvenliği eğitimleri.
Bone, eldiven, önlük, maske kullanımı	-	Zorunlu	Üretim alanında kişisel koruyucu ekipman kullanımı zorunlu.
Takı kullanım yasağı	-	Zorunlu	Çapraz bulaşma ve hijyen risklerini önlemek için takı yasaktır.
Sağlık muayeneleri güncel	-	Zorunlu	Portör muayeneleri ve periyodik sağlık kontrolleri düzenli yapılmalı.

Alerjen eğitimi	-	Opsiyonel	Alerjen yönetimi ve özel diyet menüler için farkındalık eğitimi.
ISO 22000 / HACCP farkındalık eğitimi	-	Opsiyonel	Uluslararası gıda güvenliği standartları konusunda personel bilgilendirilmesi.
Operasyonel liderler için ek eğitim	-	Opsiyonel	Yönetici ve sorumlu personel için liderlik ve kriz yönetimi

9. Yasal İzinler ve Mevzuat

Doküman / İzin Adı	Zorunluluk Durumu	Açıklama / Özellik
İşletme kayıt belgesi (Tarım ve Orman Bakanlığı)	Zorunlu	Gıda üretim tesislerinin faaliyete geçebilmesi için Tarım ve Orman Bakanlığı'ndan alınması gereken resmi kayıt belgesi.
Belediye ruhsatı	Zorunlu	İşyeri açma ve çalışma ruhsatı; ilgili belediye veya OSB yönetiminden alınır, tesisin yasal faaliyetini onaylar.
Gıda sicil kaydı	Zorunlu	Gıda işletmelerinin sicile kayıt edilmesi; üretim ve hizmet faaliyetlerinin mevzuata uygunluğunu belgelerir.
ÇED muafiyet belgesi	Zorunlu	Çevresel Etki Değerlendirmesi (ÇED) sürecinde "ÇED Gerekli Değildir" veya olumlu görüş yazısı; çevre mevzuatına uyum için.
Atık yağ sözleşmesi	Zorunlu	Kullanılmış kızartma yağlarının lisanslı firmalar tarafından toplanması için yapılan sözleşme; çevre kanunu uyumu sağlar.
Haşere mücadele sözleşmesi	Zorunlu	Tesisin düzenli olarak haşere kontrolünden geçirilmesi için yetkili firmalarla yapılan sözleşme; hijyen ve gıda güvenliği için.
Su analiz raporları (kuyu kullanımı varsa)	Zorunlu	Kuyu veya alternatif su kaynaklarının kullanılması halinde düzenli mikrobiyolojik ve kimyasal analiz raporları; içme ve üretim suyu güvenliği

10. Sertifikalar

Standart / Sertifika	Zorunluluk Durumu
HACCP	Zorunlu
ISO 22000:2018	Zorunlu
ISO 9001:2015	Zorunlu
ISO 45001	Opsiyonel
ISO 14001	Opsiyonel
FSSC 22000	Opsiyonel

EKLER

1-Haftalık Örnek Menü

Gün	Öğle Yemeği	Akşam Yemeği
Pazartesi	Mercimek Çorbası • Izgara Tavuk + Pilav • Patates Püresi • Mevsim Salata • Elma • 1 Bardak Ayran Toplam Kalori: 1.050 kcal. ----- Alternatif Menü: Domates Çorbası • Izgara Köfte • Bulgur Pilavı • Buharda Sebze • Cacık • Armut • 1 Dilim Tam Buğday Ekmeği Toplam Kalori: 1.020 kcal	Ezogelin Çorbası • Et Sote + Bulgur • Zeytinyağlı Barbunya • Çoban Salata • Meyve Salatası Toplam Kalori: 1.020 kcal ----- Alternatif Menü: Kremalı Mantar Çorbası • İzmir Köfte • Pirinç Pilavı • Şakşuka • Gavurdağı Salata • Küçük Porsiyon Şekerpare Toplam Kalori: 1.100 kcal
Salı	Tarhana Çorbası • Fırın Balık • Garnitür • Sebzeli Makarna • Roka Salata • Mandalina • Küçük Dilim Tahin Helvası Toplam Kalori: 1.080 kcal ----- Alternatif Menü: Yayla Çorbası • Tavuk Baget • Mısırlı Pirinç Pilavı • Kıymalı Paçanga Böreği • Semizotu Salatası • 1 Bardak Ayran Toplam Kalori: 1.050 kcal	Yayla Çorbası • Kuru Fasulye • Şehriyeli Pirinç Pilavı • Sebzeli Mücver (Fırında) • Mevsim Salata • Sütlaç (Az Şekerli) Toplam Kalori: 1.100 kcal ----- Alternatif Menü: Mercimek Çorbası • Patlıcan Musakka • Erişte • İçli Köfte (1 Adet) • Çoban Salata • Kemalpaşa Tatlısı (2 Adet) Toplam Kalori: 1.090 kcal
Çarşamba	Domates Çorbası (Kaşarlı) • Izgara Köfte • Şehriyeli Pilav • Sebzeli Bulgur • Çoban Salata • Portakal • 2 Tam Ceviz İçi Toplam Kalori: 1.040 kcal ----- Alternatif Menü: Mantar Çorbası • Soslu Tavuk But + Elma Dilim Patates • Peynirli Paçanga Böreği • Akdeniz Salatası • Muz Toplam Kalori: 1.030 kcal	Tavuklu Şehriye Çorbası • Etlili Mevsim Sebze Güveç • Patates Graten • Mevsim Salata • Kazandibi Toplam Kalori: 1.060 kcal ----- Alternatif Menü: Süzme Mercimek Çorbası • Hünkar Beğendi • Kıymalı Su Böreği • Cacık Toplam Kalori: 1.060 kcal
Perşembe	Sebze Çorbası • Tavuk Haşlama • Pirinç Pilavı • Zeytinyağlı Enginar • Mevsim Salata • Muz • 1 Dilim Tam Buğday Ekmeği Toplam Kalori: 1.010 kcal ----- Alternatif Menü: Domates Çorbası • Kıymalı Bezelye • Bulgur Pilavı • Zeytinyağlı Yaprak Sarma • Cacık • Meyveli Yoğurt (Ev Yapımı) Toplam Kalori: 1.000 kcal	Mercimek Çorbası • Etlili Nohut • Meyhane Pilavı (Bulgur) • Zeytinyağlı Taze Fasulye • Çoban Salata • İrmik Helvası Toplam Kalori: 1.090 kcal ----- Alternatif Menü: Ezogelin Çorbası • Kıymalı Ispanak • Makarna • Kıymalı Kol Böreği • Yoğurt • Yarım Porsiyon Ekmek Kadayıfı Toplam Kalori: 1.100 kcal
Cuma	Yayla Çorbası • Balık Tava (Mısır Unlu) • Garnitür • Zeytinyağlı Barbunya • Mevsim Salata • Elma • Tahinli Kabak Tatlısı Toplam Kalori: 1.070 kcal -----	Ezogelin Çorbası • Izgara Tavuk • Sebzeli Makarna • Mevsim Salata • Sütlu Muhallebi (Meyve Soslu) Toplam Kalori: 1.030 kcal ----- Alternatif Menü: Domates Çorbası • Dana Rosto • Patates Püresi • Kıymalı Muska Böreği • Akdeniz Salatası • Profiterol (2 Top)

	Alternatif Menü: Mercimek Çorbası • Şinitzel • Patates Salatası • Peyirli Tepsı Böreği • Roka Salatası • Üzüm • 1 Bardak Ayrarı Toplam Kalori: 1.080 kcal	Toplam Kalori: 1.090 kcal
Cumartesi	Tarhana Çorbası • Etlı Güveç • Nohutlu Pırınç Pilavı • Mücver • Çoban Salata • Portakal • 1 Dilim Ekmek Toplam Kalori: 1.100 kcal Alternatif Menü: Mercimek Çorbası • Dana Tandır • İç Pilav • Paçanga Böreği • Mevsim Salatası • Ayva • 2 Tam Ceviz İçi Toplam Kalori: 1.100 kcal	Domates Çorbası • Izgara Köfte • Tereyağlı Bulgur Pilavı • Zeytinyağlı Enginar • Mevsim Salata • Meyveli Yoğurt Toplam Kalori: 1.050 kcal Alternatif Menü: Kremalı Mantar Çorbası • Piliç Topkapı • Pırınç Pilavı • Kıymalı Su Böreği • Akdeniz Salatası • İrmik Helvası (Az Şekerli) Toplam Kalori: 1.070 kcal
Pazar	Sebze Çorbası • Tavuk Sote • Mısırlı Pırınç Pilavı • Zeytinyağlı Barbunya • Mevsim Salata • Mandalina • 1 Avuç Fındık İçi Toplam Kalori: 1.080 kcal Alternatif Menü: Yayla Çorbası • Köfteli Patlıcan Kebabı • Kıymalı Mercimek Yemeği • Cacık • Elma • 1 Dilim Tam Buğday Ekmeği Toplam Kalori: 1.040 kcal	Tavuklu Şehriye Çorbası • Et Haşlama (Sebzeli) • Tereyağlı Pırınç Pilavı • Patates Püresi • Çoban Salata • Küçük Dilim Triliçe Toplam Kalori: 1.090 kcal Alternatif Menü: Süzme Mercimek Çorbası • Orman Kebabı • Sebzeli Bulgur Pilavı • Peyirli Sigara Böreği • Cacık • Mevsim Meyveleri Tabağı Toplam Kalori: 1.010 kcal

2.Yemekler ve Kalori Değerleri

Hazırlanan bu detaylı menü çalışmasında, yemekler içeriklerine göre kategorize edilerek alfabetik sırayla listelenmiş ve her bir ürünün porsiyon bazlı kalori değerleri belirtilmiştir. Sağlıklı bir yetişkinin günlük enerji ihtiyacı doğrultusunda, bir öğle veya akşam yemeğinin ortalama **900** ile **1.100 kcal** aralığında olması beslenme uzmanları tarafından ideal kabul edilmektedir.

2.1. Çorbalar

Çorba Adı	Yaklaşık Kalori (1 Porsiyon)
Domates Çorbası	120 kcal
Ezogelin Çorbası	150 kcal
Kremalı Mantar Çorbası	210 kcal
Mercimek / Süzme Mercimek Çorbası	140 kcal
Sebze Çorbası	100 kcal
Tarhana Çorbası	160 kcal
Tavuklu Şehriye Çorbası	130 kcal

Yayla Çorbası	150 kcal
---------------	----------

2.2. Ana Yemekler

Ana Yemek Adı	Yaklaşık Kalori (1 Porsiyon)
Balık Tava / Fırın Balık (+Garnitür)	400 kcal
Dana Rostu / Dana Tandır	450 kcal
Et Haşlama	350 kcal
Et Sote / Etli Güveç / Orman Kebabı	380 kcal
Etli Nohut / Kuru Fasulye	320 kcal
Hünkar Beğendi	420 kcal
Izgara Köfte / İzmir Köfte / Patlıcan Kebabı	350 kcal
Izgara Tavuk / Tavuk Sote / Tavuk Haşlama	300 kcal
Kıymalı Bezelye / Kıymalı Ispanak	250 kcal
Patlıcan Musakka	350 kcal
Piliç Topkapı / Soslu Tavuk But / Şinitzel	450 kcal

2.3. Yardımcı Yemekler ve Börekler

Yardımcı Yemek Adı	Yaklaşık Kalori (1 Porsiyon)
Bulgur Pilavı / Sebzeli Bulgur	250 kcal
Elma Dilim Patates	220 kcal

Erişte / Makarna / Sebzeli Makarna	270 kcal
İçli Köfte (1 adet)	150 kcal
Kıymalı Kol / Muska / Paçanga / Su Böreği	350 kcal
Mücver (1 adet)	120 kcal
Patates Graten / Patates Püresi	250 kcal
Peynirli Paçanga / Sigara / Tepsi Böreği	270 kcal
Pirinç Pilavı / İç Pilav / Mısırlı Pilav	320 kcal

2.4. Zeytinyağlılar, Mezeler ve Salatalar

Ürün Adı	Yaklaşık Kalori
Akdeniz / Çoban / Mevsim / Roka Salatası	90 kcal
Buharda Sebze	120 kcal
Cacık / Yoğurt	100 kcal
Gavurdağı Salatası / Semizotu Salatası	110 kcal
Patates Salatası	210 kcal
Şakşuka	150 kcal
Zeytinyağlı Barbunya / Taze Fasulye	230 kcal
Zeytinyağlı Enginar / Yaprak Sarma	180 kcal

2.5. Tatlılar ve Meyveler

Tatlı / Meyve Adı	Yaklaşık Kalori
Armut / Ayva / Elma / Mandalina / Muz / Portakal / Üzüm	80 - 100 kcal
Ayva Tatlısı	380 kcal
Ekmek Kadayıfı	450 kcal
İrmik Helvası	400 kcal
Kazandibi	300 kcal
Kemalpaşa Tatlısı	350 kcal
Profiterol	350 kcal
Revani	420 kcal
Sütlaç	280 kcal
Şekerpare	400 kcal

3. İç Mekân Tasarım Örneği

