

TABAĞIMDA KÜÇÜK BİR MACERA VAR.

Her gün dört öğün, her tabak bir öğrenme alanı.



KAHVALTI



ÖĞLE YEMEĞİ



İKİNDİ



ETÜT



BİR ÖĞÜNDE NELER ÖĞRENDİM?

Yemekhaneye girince masamla birlikte kokuları, renkleri, soruları ve kendi seçimlerimi de buldum.

01 NEREDEN GELDİĞİNİ SORDUM

Toprağın, suyun, mevsimin ve emeğin nasıl buluştuğunu keşfettim.



02 MENÜNÜN DİLİNİ ÇÖZDÜM

Enerji ve alerjen işaretlerinin bana neler anlattığını öğrendim.



03 TABAĞIMI DİNLEYEREK KURDUM

Karnımın sesini dinledim; doyacağım kadarını seçtim.



04 SOFRAMI ARKADAŞLARIMLA PAYLAŞTIM

Sıramı bekledim, sohbet ettim, birlikte olmanın tadını çıkardım.



05 KALAN YEMEĞİMİ DOĞRU KUTUYLA BULUŞTURDUM

Suyu, toprağı ve emeği koruyan ilk küçük adımı ben attım.

Öğle yemeğimi yedim, merakım da benimle birlikte birlikte doydum.



FATMA TEYZE İLE TANIŞTIM

Sepetindeki domatesleri görünce dayanamadım, sordum: “Bu kırmızılar tabağıma nasıl geldi?”
İşte bana anlattığı yolculuk...



Minicik tohumu gördüm.

Avucuma sığdı, içinde kocaman bir domates saklıydı.



Sabırla büyümesini izledim.

Çiçekler zamanla yemyeşil domateslere dönüştü



Mutfakta hazırlandı.

Yıkandı, ayrıldı ve salatama katılmaya hazırlandı.



Tabağımda yeniden buluştuk.

Bir lokmada toprağı, suyu, güneşini ve emeğini düşündüm.



Filize “merhaba” dedim.

Güneşini görünce başını kaldırdı, suyu içtikçe güçlendi.



Fatma Teyze’yle topladık.

Kırmızı, kokulu ve tam kıvamındaki domatesleri seçtik.



BU MENÜDE

BENİM DE FİKRİM VAR.

Seçeneklere baktık, fikirlerimizi paylaştık ve tabağımıza kendi sesimizi de kattık.
O gün çıtır tavuğun tadı sanki biraz daha güzeldi.

BİRLİKTE SEÇTİĞİMİZ ÖĞLE MENÜSÜ

14 EYLÜL 2026 PAZARTESİ

Süzme Mercimek Çorba	200 kcal	G
Et Döner	300 kcal	-
Tel Şehriyeli Bulgur Pilavı	260 kcal	G
Çoban Salata	20 kcal	S
Rus Salatası	150 kcal	-
Ayran	100 kcal	S

Her ay bir öğle menüsünü fikirlerimiz ve oylarımızla birlikte belirliyoruz.

MENÜ NASIL PLANLANIYOR?

Diyetisyenimiz; yaş grubuma uygun porsiyonu, gramajı, besin çeşitliliğini, enerji değerini ve öğün dengesini aynı masada buluşturuyor.



YAŞ GRUBUNA UYGUN OKUL PORSİYONU İÇİN PRATİK ÖLÇÜLER

Yemek Grubu	Mutfak Ölçüsü	Yaklaşık Miktar
Çorba	1 kase	yaklaşık 200 ml
Ana Yemek	1 okul porsiyonu	yaklaşık 120-150 g
Pilav / Makarna	1 servis	yaklaşık 140-160 g
Salata	1 küçük kase	yaklaşık 80-100 g
Ayran / Su	1 bardak	yaklaşık 200 ml

DİYETİSYENDEN AİLELERE KÜÇÜK NOT:

Bu ayın konusu su: Çocuğunuzun gün boyunca suya kolayca ulaşmasını desteklemek, bedeninin ritmini fark etmesine eşlik eder.

YEMEĞİM MUTFAKTA NASIL KORUNUYOR?

Ben tabağımı görüyorum; Gıda Mühendisimiz ise ürünü kabulden servise uzanan güvenlik ve üretim adımlarıyla birlikte izliyor.

ÜRÜN KABULÜ

Tedarikçi bilgisi, etiket, tarih ve uygun sıcaklık başlıkları kontrol planında izlenir.

DOĞRU DEPOLAMA

Soğuk zincir, kuru depo düzeni, ürün ayrımı ve stok sırası kayıtlarla takip edilir.

HAZIRLIK HİJYENİ

El, ekipman ve yüzey temizliği; yıkama ve çapraz temas önlemleri üretim akışına eşlik eder.

PİŞİRME VE SERVİS

Standart reçete, sıcaklık - zaman adımları ve servis koşulları üretim formunda izlenir.

KAYIT VE İZLENEBİLİRLİK

Numune, sıcaklık ve parti bilgileri güncel gıda güvenliği prosedürleriyle kayıt altına alınır.

BENİM GÖRDÜĞÜM TABAK, MUTFAĞIN GÖSTERDİĞİ ÖZEN

Tabağıma gelen her lokmanın arkasında ölçen, kaydeden, kontrol eden ve birbirine haber veren kocaman bir ekip olduğunu öğrendim.

MENÜNÜN KÜÇÜK İŞARETLERİNİ ÇÖZDÜM.

Diyetisyenimiz besin içeriğini; Gıda Mühendisimiz reçete, etiket ve çapraz temas akışını değerlendiriyor. Ailem de güncel bilgimi paylaşarak bu ortak zincire katılıyor.

ÖNCE REÇETEE BAKTİK

Bileşen kartındaki işaretleri
birlikte okuduk.



SONRA ÜRÜN ETİKETİNİ OKUDUK

Tedarikçi etiketi ve güncel
ürün bilgisi kontrol edildi.



MUTFAKTAKİ YOLUNU İZLEDİK

Üretim alanı ve ekipman akışı
mutfak formuyla takip edildi.

BENİM KÜÇÜK MENÜ SÖZLÜĞÜM

G

Gluten içeren tahıllar

Y

Yumurta

YF

Yer fıstığı

S

Süt ve süt ürünleri

KR

Kereviz

SS

Susam

AB

Acı bakla

KB

Kabuklular

B

Balık

SO

Soya

K

Sert Kabuklu meyveler

H

Hardal

SF

Sülfidler

YM

Yumuşakçalar

TABAĞIM DÜNYAYA NE ANLATIYOR?

Bugün küçük bir tabakla büyük hedeflere dokundum. Seçimlerimin Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarının beş alanıyla buluştuğunu gördüm.



THE GLOBAL GOALS



AÇLIĞA SON

Besinin değerini fark ettim;
tabağıma özenle yaklaştım.



SAĞLIK VE KALİTELİ YAŞAM

Renkleri, porsiyonumu ve suyum
birlikte düşündüm.



NİTELİKLİ EĞİTİM

Yemekhanede sordum, gözlemledim
ve yaşayarak öğrendim



SORUMLU ÜRETİM VE TÜKETİM

Doyacağım kadar aldım; kalanını
doğru kutuyla buluşturdum.



İKLİM EYLEMİ

Yemeğime gösterdiğim özenle suyun,
toprağın ve emeğin izini korudum.

14 EYLÜL PAZARTESİ				15 EYLÜL SALI				16 EYLÜL ÇARŞAMBA				17 EYLÜL PERŞEMBE				18 EYLÜL CUMA			
ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM	
KAHVALTI				KAHVALTI				KAHVALTI				KAHVALTI				KAHVALTI			
ANKARA SİMİDİ	280	45	G-Y	DEREOTLU POĞAÇA	250	25	G-Y	GÖZLEME	200	20	G-Y	KALEM BÖREK	250	25	G-Y	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y
MENEMEN	100	1	Y	OMLET	100	1	Y	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y	SEBZELİ OMLET	100	1	Y	KAKAOLU KEK	250	25	G-Y
KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S	BEYAZ PEYNİR	70	0	S	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	S	MİSKET PEYNİR	70	0	S	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	20	0	
ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0	
CEVİZ	45	0	K	KURU ÜZÜM	100	20		KURU KAYISI	100	15		KURU ERİK	78	17		KURU ÜZÜM	100	20	
İHLAMUR ÇAYI	5	0		SÜT	115	9	S	BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0		SÜT	115	9	S	ELMA ÇAYI	115	9	
ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ			
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	200	15	G	AYRAN AŞI	200	15	G-S	TARHANA ÇORBA	200	15	G-Y	NANELİ YOĞURT ÇORBA	200	15	G-Y-S	SEBZE EZME ÇORBA	200	15	G-Y
ET DÖNER(domates/biber garni)	300	10		TAYUK DÜNYASI SUNUMU	300	0		IZGARA KÖFTE(elma dilim patates ile)	300	10	G-Y	GEMİCİ KURU FASÜLYE	334	30		PİLİÇ BAGEET(TEK TABAK SUNUM)	350	0	
TEL ŞEHİRİYELİ BULGUR PILAVI	260	30	G	MELEK PILAVI	260	30	G	NAPOLİTEN SOSLU PENNE ARABIATA	260	30	G	ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	G	CEVİZLİ ERİŞTE	260	30	G-K
AYRAN	100	6	S	DONDURMA	150	22	S	KREM ŞOKOLA	250	20	G-K-S	CACIK	100	6	S	BAKLAVA(özel sunum ile)	450	45	G-Y-S
ÇOBAN SALATA	20	0		TAZE NANELİ YAZ SALATASI	20	0		BAHÇE SALATA	20	0		AKDENİZ SALATA	50	0		PEMBE SULTAN	150	13	S
RUS SALATASI	150	13	S	PATATES SALATASI	150	15		YOĞURTLU SEMİZOTU	150	10	S	SEBZELİ MAKARNA SALATASI	150	13	G	ÇOBAN SALATA	50	0	
ARA ÖĞÜN				ÖĞLE YEMEĞİ				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN			
ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-Y	ÜZÜMLÜ KEK	250	25	G-Y	ÇIKOLATALI KRUVASAN	200	25	G-Y-S	BAZILAMA TOST	200	25	G-S	ELMALI TURTA	200	25	G-Y-S
DOMATES/SALATALIK	20	0		CEVİZ	45	0	K	MEYVE	100	15		DOMATES/SALATALIK	20	0		CEVİZ	45	0	K
BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0		AYRAN	100	6	S	SÜT	115	9	S	LİMONATA	150	15		MEYVE	100	15	
ETÜT				ETÜT				ETÜT				ETÜT				ETÜT			
ÇIKOLATALI KRUVASAN	200	25	G-K-S	PİŞİ	200	25	G-S	DOMATESLİ PEYNİRLİ SANDVİÇ	200	18	G-S	MUZ	150	18		GÖZLEME	250	25	G-S
SÜT	115	9	S	AYRAN	100	6	S	LİMONATA	150	15		SÜT	115	9	S	AYRAN	100	6	S

21 EYLÜL PAZARTESİ				22 EYLÜL SALI				23 EYLÜL ÇARŞAMBA				24 EYLÜL PERŞEMBE				25 EYLÜL CUMA			
ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM	
KAHVALTI				KAHVALTI				KAHVALTI				KAHVALTI				KAHVALTI			
SEBZELİ OMLET	100	1	Y	KAKAOLU KEK	250	25	G-Y	ANKARA SİMİDİ	280	45	G-Y	BAZILAMA TOST	200	25	G-S	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y
KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S	MENEMEN	100	1	Y	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y	SEBZELİ OMLET	100	1	Y	KALEM BÖREK	250	15	G-K-S
ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-Y	BEYAZ PEYNİR	70	0	S	MİSKET PEYNİR	70	0	S	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	S	KAŞAR PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		DOMATES/SALATALIK	20	0	
KURU ÜZÜM	100	20		KURU ERİK	78	12		KURU KAYISI	100	15		CEVİZ	45	0	K	DUT KURUSU	70	15	
KUŞBURNU ÇAYI	5	0		SÜT	115	9	S	PORTAKAL SUYU	100	25		İHLAMUR ÇAYI	5	0		SÜT	115	9	S
ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ			
TARHANA ÇORBA	200	15	G-Y-S	KROTONLU DOMATES ÇORBA	230	20	G-S	YAYLA ÇORBA	200	15	G-K-S	MERCİMEK ÇORBA	200	15	G	EZOĞELİN ÇORBA	200	15	G
EL YAPIMI HAMBURGER	350	30	G	TAZE FASÜLYE YEMEĞİ	250	0		KIBIRIS KÖFTE	350	20	G-Y	NOHUT YEMEĞİ	334	30		PİLİÇ KÜLBASTI	350	0	
FİRİN ELMA DİLİM PATATES	150	10		PEYNİRLİ SU BÖREĞİ	350	45	G-K-S	FETTUCİNI ALFREDO	260	30	G-Y-S	ARPA ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PILAVI	260	30	G	CAPIA BIBERLİ BULGUR PILAVI	260	30	G
LİMONATA	100	15		YOĞURT	100	6	S	MEYVE	100	15		TİRAMİSU	400	30	G-K-S	AYRAN	100	6	S
ÇOBAN SALATA	20	0		ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5		BAHÇE SALATA	30	0		YOĞURTLU KÖZ BIBER	150	10	S	ÇOBAN SALATA	20	0	
KISIR	150	10	G	ZEYTİNLİ PATATES SALATA	150	15		YOĞURTLU SEMİZOTU	150	10	S	AKDENİZ SALATA	50	0		EZME SALATA	50	0	
ARA ÖĞÜN				ÖĞLE YEMEĞİ				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN				ARA ÖĞÜN			
KAKAOLU KEK	200	25	G-Y	PİŞİ	200	25	G-S	GÖZLEME	250	25	G-S	MEYVE	100	15		MUFFİN KEK	250	25	G-K-S
MEYVE	100	15		DOMATES/SALATALIK	20	0		KURU MEYVE TABAĞI	150	10		YOĞURT	100	6	S	CEVİZ	45	0	K
YOĞURT	100	6	S	ELMA ÇAYI	5	0		PORTAKAL SUYU	100	25		GALETA	100	18	G	İHLAMUR ÇAYI	5	0	
ETÜT				ETÜT				ETÜT				ETÜT				ETÜT			
MUZ	150	18		KAKAOLU KEK	250	25	G-S	PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ	250	25	G-K-S	PİŞİ	200	25	G	ZEYTİNLİ POĞAÇA	250	25	G-Y
SÜT	115	9	S	LİMONATA	150	15		AYRAN	100	6	S	ELMA ÇAYI	5	0		PORTAKAL SUYU	100	25	

28 EYLÜL PAZARTESİ				29 EYLÜL SALI				30 EYLÜL ÇARŞAMBA			
ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM		ENERJİ	GLÜKÖZ	ALÜZÜM	
KAHVALTI				KAHVALTI				KAHVALTI			
ANKARA SİMİDİ	280	45	G-Y	KAKAOLU KEK	250	25	G-S	PANKEK	250	25	G-Y
MENEMEN	75	8	Y	HAŞLANMIŞ YUMURTA	70	0	Y	KALEM BÖREK	250	25	G-K-S
BEYAZ PEYNİR	70	0	S	KAŞAR PEYNİRİ	60	15	S	ÖRGÜ PEYNİRİ	70	0	S
SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0		SİYAH ZEYTİN	45	0	
YEŞİL ZEYTİN	45	0		YEŞİL ZEYTİN				YEŞİL ZEYTİN	45	0	
ÇERİ DOMATES	20	0		ÇERİ DOMATES				ÇERİ DOMATES	20	0	
SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0		SALATALIK	20	0	
KURU KAYISI	100	15		CEVİZ	45	0	K	KURU ERİK	78	17	
PORTAKAL SUYU	100	25		BÖĞÜRTLEN ÇAYI	5	0		SÜT	115	9	S
ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ				ÖĞLE YEMEĞİ			
MANTAR ÇORBA	200	15	G-Y-S	TARHANA ÇORBA	200	15	G-K-S	EZOĞELİN ÇORBA	200	15	G
ÇÖKERTİME KEBABİ	350	20	S	ETLİ BIBER DOLMA(yoğurt ile)	300	15	S	MANTI	350	10	G-S
TEL ŞEHİRİYELİ BULGUR PILAVI	260	30	G	MILFOY BÖREĞİ	300	45	G-Y-S	SEBZE SOTE	260	30	
MEYVE	100	15		KARIŞIK KOMPOSTO	100	15		ÇIKOLATA SOSLU KEŞKÜL	200	30	G-K-S
ÇOBAN SALATA	20	0		ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ	150	6		MERCİMEK KÖFTE	150	13	G
YOĞURTLU SEMİZOTU	150	10	S	ŞEŞ SALATA	150	15		ÜÇ RENKLİ SALATA	50	5	
ARA ÖĞÜN				ÖĞLE YEMEĞİ				ARA ÖĞÜN			
DOMATESLİ PEYNİRLİ SANDVİÇ	200	18	G-S	AY ÇÖREĞİ	250	25	G-K-S	MUFFİN KEK	250	25	G-K-S
MEYVE	100	15		KURU MEYVE TABAĞI	150	10		DOMATES/SALATALIK	20	0	
SÜT	115	9	S	KUŞBURNU ÇAYI	5	0		AYRAN	100	6	S
ETÜT				ETÜT				ETÜT			
AY ÇÖREĞİ	250	25	G-K-S	DOMATESLİ PEYNİRLİ SANDVİÇ	200	18	G-S	MEYVE	100	15	
SÜT	115	9	S	AYRAN	100	6	S	YOĞURT	5	0	S