

YEMEK ÇEŞİTLERİ:

A YEMEK GRUBU (ÇORBALAR)

Yemeğin Adı	İçerisinde Bulunacak Malzemeler	Gramajı
Yayla Çorba	Yoğurt Pirinç Yumurta Un Yağ Nane	50 g 20 g 1/8 adet 5 g 5 g 0.5 g
Ezogelin Çorba	Mercimek Pirinç Un Yağ Bulgur Karabiber Nane Salça Yumurta Limon	15 g 5 g 5 g 10 g 5 g 0.5 g 0.5 g 5 g 1/8 adet ¼ adet
Düğün Çorbası	Dana eti Un Yumurta Limon Yağ	20 g 10 g 1/8 adet 1/8 adet 10 g
Mercimek Çorba	Mercimek Un Yağ Salça Limon	20 g 10 g 10 g 5 g ¼ adet
Domates Çorba	Un Yağ Salça Süt	15 g 10 g 15-50 g 20 g
Şehriye Çorba	Şehriye Un Yağ Salça Limon Yumurta	20 g 5 g 10 g 5 g ¼ adet 1/8 adet
Tarhana Çorba	Tarhana Salça Yağ	20 g 5 g 10 g
Sebze Çorba	Kereviz	25 g

Havuç	25 g
Lahana	25 g
Patates	25 g
Kuru soğan	15 g
Yağ	10 g
Pirinç	5 g
Salça	5 g

Pirinç Çorba

Pirinç	20 g
Domates	25 g
Yağ	10 g
Maydanoz	1/10 adet
Limon	¼ adet

Patates Çorba

Patates	100 g
Süt	50 g
Un	5 g
Yağ	10 g

B YEMEK GRUBU (ANA YEMEK)

Tas Kebabı

Dana eti	125 g
Patates	100 g
Havuç	30 g
Kuru soğan	20 g
Salça	10 g
Yağ	10 g

Kapama Et

Kuzu eti (kemikli)	200 g
Patates	100 g
Kuru soğan	20 g
Salça	10 g
Yağ	10 g

Terbiyeli Haşlama Et

Dana eti	150 g
Patates	100 g
Havuç	30 g
Yoğurt	30 g
Un	10 g
Yağ	30 g
Yumurta	¼ adet
Limon	¼ adet

Fırın Tavuk

Tavuk eti (but)	250 g
Patates	100 g
Salça	10 g
Yağ	10 g

Fırın Köfte

Dana eti	90 g
Patates	100 g
Kimyon	0.5 g
Karabiber	0.5 g
Kuru soğan	20 g
Salça	10 g
Maydanoz	1/10 adet
Yağ	10 g
Yumurta	1/8 adet

Çiftlik Köfte	Dana eti	90 g
	Patates	100 g
	Havuç	20 g
	Bezelye	20 g
	Kimyon	0.5 g
	Karabiber	0.5 g
	Kuru soğan	20 g
	Maydanoz	1/10 adet
	Salça	10 g
	Yağ	10 g
	Yumurta	1/10 adet
Terbiyeli Köfte	Dana eti	90 g
	Un	10 g
	Pirinç	10 g
	Yoğurt	20 g
	Yumurta	1/10 adet
	Kimyon	0.5 g
	Karabiber	0.5 g
	Maydanoz	1/10 adet
	Nane	0.5 g
	Yağ	10 g
	Limon	1/8 adet
Pürelı Dalyan Köfte	Dana eti	90 g
	Patates	100 g
	Havuç	20 g
	Bezelye	20 g
	Kuru soğan	20 g
	Salça	5 g
	Kimyon	0.5 g
	Karabiber	0.5 g
	Süt	20 g
	Yumurta	1/8 adet
	Maydanoz	1/10 adet
	Dere otu	1/10 adet
	Yağ	10 g
Pürelı Hasanpaşa Köfte	Dana eti	90 g
	Patates	100 g
	Süt	20 g
	Soğan	20 g
	Kimyon	0.5 g
	Karabiber	0.5 g
	Salça	10 g
	Maydanoz	1/10 adet
	Yağ	10 g
	Yumurta	1/8 adet
	Pürelı Kadın Budu Köfte	Dana eti
Patates		100 g
Süt		20 g
Yumurta		½ adet
Un		10 g
Kimyon		0.5 g
Karabiber		0.5 g
Nane		1 g
Yağ		30 g
Maydanoz		1/10 adet
Pirinç		10 g
Kuru Köfte	Dana eti	90 g

	Patates	100 g
	Kimyon	0.5 g
	Karabiber	0.5 g
	Kuru soğan	10 g
	Maydanoz	1/10 adet
	Yağ	30 g
	Yumurta	1/8 adet
Orman Kebap	Dana eti	125 g
	Patates	75 g
	Kuru soğan	20 g
	Yağ	30 g
	Havuç	25 g
	Kekik	0.5 g.
Çoban Kavurma (patates garnitürlü)	Dana eti	150 g
	Patates	100 g
	Yağ	10 g
	Kuru soğan	20 g
	Salça	5 g.
Bahçevan Kebap	Dana eti	150 g
	Patlıcan	50 g
	Kabak	50 g
	Çarli biber	20 g
	Domates	30 g
	Patates	50 g
	Kuru soğan	20 g
	Salça	5 g
	Yağ	5 g
Kağıt Kebabı	Dana eti	125 g
	Patates	100 g
	Çarli biber	50 g
	Domates	20 g
	Kuru soğan	20 g
	Yağ	30 g
Patlıcan Kebap	Dana eti	125
	Patlıcan	200 g
	Domates	30 g
	Yeşil biber	20 g
	Yağ	40 g
Et Sote	Dana eti	150 g
	Patates	100 g
	Kuru soğan	20 g
	Yeşil biber	20 g
	Yağ	10 g
	Kekik	0.5 g
	Karabiber	0.5 g
	Salça	5 g
Elbasan Tava	Dana eti	150 g
	Yumurta	1/4 adet
	Kuru soğan	20 g
	Yağ	10 g
	Un	10 g

	Yoğurt	50 g
Ciğer Sote	Ciğer	100 g
	Kuru soğan	20 g
	Yağ	10 g
	Salça	10 g
	Yeşil biber	10 g
Balık Kızartma	Balık (çeşitleri)	250 g
	Yağ	50 g
	Un	10 g
	Kuru soğan	25 g
	Maydanoz	1/10 demet
	Limon	1/4 adet
Ankara Tava	Dana eti	150 g
	Pirinç	40 g
	Konserve Bezelye	15 g
	Yağ	15 g
	Karabiber	0.5 g
Balık Buğulama	Balık	250 g
	Kuru soğan	10 g
	Yağ	10 g
	Limon	1/4adet
	Defne yaprağı	0.2 g
	Havuç	20 g
	Patates	50 g
Şehriyeli Güveç	Dana eti	150 g
	Şehriye	60 g
	Yağ	15 g
	Salça	10 g
İslim Kebap	Dana eti	150 g
	Patlıcan	200 g
	Domates	50 g
	Çarlı biber	20 g
	Şalça	5 g
	Yağ	40 g
Macar Gulaş	Dana eti	150 g
	Patates	100 g
	Kuru soğan	20 g
	Salça	5 g
	Yağ	5 g
Pürelı Rostı	Dana eti	150 g
	Patates	100 g
	Süt	20 g
	Yağ	25 g
Tepsi Köfte	Dana eti	90 g
	Patates	100 g
	Kuru soğan	20 g
	Salça	5 g
	Yağ	5 g
İzmir Köfte	Dana eti	90 g
	Yumurta	¼ adet
	Patates	100 g
	Kuru soğan	20 g
	Kimyon	0.5 g

	Karabiber	0.5 g
	Yeşil biber	20 g
	Maydanoz	1/10 adet
	Havuç	20 g
	Domates	20 g
	Salça	5 g
	Yağ	40 g
Tavuk Sote	Tavuk (göğüs)	175 g
	Kuru soğan	20 g
	Yeşil biber	20 g
	Domates	20 g
	Salça	5 g
	Yağ	10 g
Tavuk Kızartma	Tavuk (göğüs)	175 g
	Domates-salça	50 g
	Yağ	40 g
Sebzeli Fırın Tavuk	Tavuk eti	250 g
	Patates	50 g
	Havuç	20 g
	Konserve bezelye	20 g
	Salça	10 g
	Yağ	10 g
Kıymalı Yumurta	Dana eti	60 g
	Yumurta	1 adet
	Soğan	25 g
	Yağ	10 g
	Maydanoz	1/10 adet
Tavuk Şinitzel	Tavuk eti	150 g
	Galeta unu	30 g
	Yumurta	1/4 adet
	Yağ	30 g
	Patates	100 g
Et Döner	Dana eti	150 g
	Mevsime göre garnitür	150 g
Tavuk Döner	Tavuk	150 g
	Mevsime göre garnitür	150 g
Sosis Tava (Patates Garn)	Sosis	100 g
	Domates	50 g
	Yeşil biber	20 g
	Yağ	10 g
	Patates	100 g
Mantı (Dondurulmuş)	Mantı	60 g
	Yoğurt	100 g
	Nane	5 g
	Sumak	5 g
	Salça	5 g

Etli Kuru Fasulye	Kuru fasulye Dana eti Kuru soğan Salça Yağ	60 g 60 g 20 g 10 g 20 g
Kıymalı Kuru Fasulye	Kuru fasulye Dana kıyma Kuru soğan Salça Yağ	60 g 60 g 20 g 10 g 20 g
Etli Nohut	Nohut Dana eti Kuru soğan Salça Yağ	60 g 60 g 20 g 10 g 20 g
Kıymalı Nohut	Nohut Dana kıyma Kuru soğan Salça Yağ	60 g 30 g 20 g 10 g 20 g
Kıymalı Yeşil Mercimek	Mercimek Dana kıyma Kuru soğan Salça Yağ	60 g 60 g 20 g 10 g 20 g
Etli Yaz Türlüsü	Dana eti Taze fasulye Kabak Patates Patlıcan Yeşil biber Domates Kuru soğan Yağ Salça	60 g 50 g 50 g 50 g 50 g 20 g 20 g 20 g 40 g 5 g
Konserve Bamya	Bamya Dana eti Salça Yağ Kuru soğan	200 g 60 g 10 g 10 g 20 g
Konserve Bezelye/Türlü	Bezelye/Türlü Dana eti Kuru soğan Salça Yağ	200 g 60 g 20 g 10 g 10 g
Zeytinyağlı Konserve Taze Fasulye	Taze fasulye Kuru soğan Salça Zeytinyağı	200 g 20 g 10 g 10 g

Zeytinyağlı Patlıcan	Patlıcan Domates Zeytinyağı Salça Kuru soğan Sivribiber	150 g 50 g 10 g 5 g 25 g 10 g
Kıymalı Kapuska	Lahana Kuru soğan Yağ Salça Kırmızı biber Et (kıyma) Limon	150 g 20 g 10 g 10 g 0.5 g 30 g ¼ adet
Etlı Terbiye Kereviz	Et dana Kereviz Limon Yumurta Yoğurt Un Yağ Patates	50 g 150 g 1/8 adet 1/8 adet 20 g 5 g 10 g 20 g
Taze Barbunya	Barbunya Kuru soğan Havuç Zeytinyağı Salça Maydanoz Limon	200 g 25 g 25 g 15 g 5 g 1/8 adet 1/4 adet
Patates Oturtma	Dana eti (kıyma) Patates Kuru soğan Salça Domates Maydanoz Yağ	50 g 100 g 25 g 5 g 25 g 1/10 adet 25 g
Etlı Biber Dolma Etlı Domates Dolma Etlı Lahana Sarma	Dana eti (Kıyma) Dolma Biber Pirinç K. Soğan Salça Domates Yağ Yoğurt Maydanoz Nane	30 g 150 g 25 g 25 g 5 g 25 g 15 g 30 g 1/10 adet 1/10 adet
Etlı Lahana Kapuska	Dana eti (kıyma) Lahana Kuru soğan Salça Yağ Kırmızı biber	30 g 200 g 25 g 10 g 15 g 0.5 g
Yoğurtlu Kıymalı Ispanak	Dana kıyma	50 g

	Ispanak	250 g
	Kuru soğan	25 g
	Salça	5 g
	Pirinç	10 g
	Yoğurt	100 g
	Yağ	15 g
Yumurtalı Ispanak	Yumurta	1 adet
	Ispanak	200 g
	Kuru soğan	25 g
	Yağ	15 g
	Salça	10 g
Etili Bezelye (taze)	Dana eti (kıyma)	60 g
	Bezelye	200 g
	Salça	10 g
	Yağ	15 g
	Domates	25 g
	Kuru soğan	25 g
Patlıcan Musakka	Dana eti (kıyma)	50 g
	Patlıcan	200 g
	Yağ	10 g
	Kuru soğan	25 g
	Salça	10 g
	Domates	25 g
Kabak Dolma (Yoğurtlu)	Dana eti (kıyma)	30 g
	Kabak	200 g.
	Pirinç	25 g.
	Dereotu	1/10 demet
	K.Soğan	25 g.
	Salça	10 g.
	Yağ	15 g.
	Yoğurt	100 g
Kabak Musakka	Dana eti (kıyma)	50 g.
	Kabak	200 g.
	Yağ	10 g.
	K.Soğan	25 g.
	Salça	10 g.
	Yoğurt	100 g
Kıymalı Semizotu (Yoğurtlu)	Dana eti (kıyma)	50 g.
	Semizotu	250 g.
	Salça	20 g.
	Yoğurt	60 g.
	Pirinç	5 g.
	K.Soğan	25 g
	Yağ	15 g.
Kıymalı Karnıbahar	Dana eti (kıyma)	50 g.
	Karnıbahar	200 g.
	K.Soğan	25 g.
	Salça	10 g.
	Yağ	15 g.
	Yoğurt	100 g
Kıymalı Pırasa	Dana eti (kıyma)	50 g.
	Pırasa	200 g.
	Pirinç	10 g
	Yağ	15 g.

	Salça	¼ adet
Menemen	Domates	150 g.
	Biber	50 g.
	Soğan	25 g.
	Maydanoz	1/10 demet
	Yumurta	1 adet
	Yağ	10 g.
Etili Taze Fasulye	Dana eti	60 g.
	Taze Fasulye	200 g.
	Domates	25 g.
	Salça	10 g.
	K. Soğan	25 g.
	Yağ	10 g.
Kıymalı Taze Fasulye	Dana eti (kıyma)	30 g.
	Taze Fasulye	200 g.
	Domates	25 g.
	Salça	10 g.
	K. Soğan	25 g.
	Yağ	10 g.
Karnıyarık	Dana eti (kıyma)	50 g.
	Patlıcan	200 g.
	K. Soğan	20 g.
	Domates	25 g.
	Yağ	15 g.
	Maydanoz	1/10 demet
	Salça	5 g.
	Yağ	40 g.
Karışık Yaz Kızartması	Patlıcan	50 g.
	Biber	50 g.
	Yağ	40 g.
	Yoğurt	100 g.
	Patates	50 g.
	Kabak	50 g.
Zeytinyağlı Taze Fasulye	Taze fasulye	200 g.
	Soğan	20 g.
	Salça	10 g.
	Zeytinyağı	10 g.
Zeytinyağlı Pırasa	Pırasa	200 g.
	Zeytinyağı	15 g.
	Havuç	25 g.
	Salça	10 g.
	Limon	¼ adet
	Pirinç	5 g.
	Maydanoz	1/10 demet
Kabak Okrate	Kabak	100 g.
	Kaşar peyniri	10 g.
	Un	10 g.
	Süt	40 g.
	Yumurta	½ adet
	Kıyma	40 g.
	Yağ	10 g.

Zeytinyağlı Biber Dolma

Biber	200 g.
Pirinç	50 g.
Domates	20 g.
Soğan	20 g.
Çamfıstığı	5 g.
Kuşüzümü	5 g.
Limon	¼ adet
Z.yağı	20 g.
Karabiber	0.5 g.
Salça	5 g.
Nane	0.5 g.

C GRUBU YEMEKLER**Şehriyeli Pirinç Pilavı**

Pirinç	70 g
Şehriye	10 g
Yağ	20 g

Bulgur Pilavı

Bulgur	70 g
Kuru soğan	20 g
Salça	10 g
Yağ	20 g

Mercimekli Bulgur Pilavı

Bulgur	60 g
Yeşil mercimek	20 g
Kuru soğan	10 g
Salça	10 g
Yağ	20 g

Özbek Pilavı

Pirinç	70 g
Bezelye	15 g
Havuç	15 g
Kuru soğan	10 g
Dereotu	1/10 adet
Yağ	20 g

Soslu Makarna

Makarna	70 g
Salça	10 g
Yağ	20 g

Peynirli Makarna

Makarna	70 g
Peynir	20 g
Yağ	20 g

Fırın Makarna

Makarna	70 g
Yumurta	1/10 adet
Buğday unu	20 g
Süt	40 g
Beyaz peynir	10 g
Kaşar peyniri	15 g
Yağ	15 g

Spagetti Makarna

Makarna	70 g
Salça	10 g
Yağ	20 g

İç Pilav	Pirinç Kuş üzümü Çam fıstığı Karabiber Yağ	70 g 5 g 5 g 0.5 g 20 g
Nohutlu Pirinç Pilavı	Pirinç Nohut Yağ	60 g 20 g 20 g
Domatesli Bulgur Pilavı	Bulgur Domates Sivribiber Kuru soğan Yağ	60 g 50 g 20 g 10 g 20 g
Talaş Böreği	Un Tereyağı Yumurta Et Bezelye Kuru soğan Karabiber	75 g 30 g ¼ adet 40 g 10 g 20 g 0.5 g
Peynirli Börek	Yufka Yumurta Yağ Peynir Süt Maydanoz	75 g ¼ adet 20 g 20 g 50 g 1/20 adet
Sigara Böreği	Yufka Peynir Maydanoz Yumurta Yağ	50 g 20 g 1/20 adet 1/10 adet 40 g
Peynirli Kol Böreği	Yufka Peynir Maydanoz Yumurta Süt Yağ	75 g 20 g 1/20 adet 1/4 adet 50 g 30 g
Ispanaklı Kol Böreği	Yufka Ispanak Maydanoz Süt Yumurta Yağ Soğan	75 g 75 g 1/10 adet 50 g 1/4 adet 30 g 10 g
Patatesli Kol Böreği	Yufka Patates Soğan Maydanoz Yumurta Süt Yağ	75 g 75 g 10 g 1/20 adet ¼ adet 50 g 30 g

D GRUBU YEMEKLER

Meyveler	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 (kabuksuz)	350 g.
	Karpuz (kabuksuz)	350 g.
	Kiraz	200 g.
	Çilek	200 g.
	Y.Dünya	200 g.
	Aşure	Buğday
Nohut		15 g.
K.Fasulye		15 g.
Şeker		50 g.
Üzüm		5 g.
K.Kayısı		5 g.
Fındık		5 g.
Ceviz		5 g.
Nişasta		3 g.
Tarçın		0.5 g.
Kemalpaşa Tatlısı	Kemalpaşa tatlısı	50 g.
	Şeker	50 g.
	Ceviz	10 g.
	H.Cevizi	0.5 g.
İrmik Helvası	İrmik	50 g.
	Şeker	50 g.
	Yağ	20 g.
	Süt	30 g.
	Çam fıstığı	5 g.
Sütlaç (Fırın)	Süt	200 g.
	Şeker	50 g.
	Pirinç	20 g.
	Nişasta	10 g.
	Tarçın	0.5 g.
	Vanilya	0.5 g.
Pelte	Nişasta	20 g.
	Şeker	50 g.
	Meyve suyu (Limon – Portakal – Vişne)	100 g.
Kabak Tatlısı	Balkabağı	250 g.
	Şeker	50 g.
	Ceviz içi	10 g.
Revani	Un	20 g.
	Şeker	50 g.
	İrmik	30 g.
	Yumurta	½ adet
	Yağ	20 g.
	H.Cevizi	0.5 g.
	Ceviz	10 g.

Keşkül	Süt Şeker Yumurta Nişasta Fındık Vanilya	200 g. 50 g. 1/10 adet 10 g. 5 g. 0.5 g.
Tahin Helva		75 g.
Lokma Tatlısı	Un Şeker Yağ Tarçın Maya	50 g. 50 g. 20 g. 0.1 g. 2 g.
Kadayıf	Kadayıf Şeker Ceviz Yağ Limon	60 g. 50 g. 10 g. 10 g. 1/10 adet
Kalburabastı	Un Şeker Yumurta Yoğurt Yağ Ceviz Karbonat	50 g. 50 g. 1/8 adet 20 g. 10 g. 10 g. 1 adet
Tulumba Tatlısı	Un Şeker Yumurta Yağ	50 g. 50 g. ½ adet 30 g.
Şekerpare	Un Yağ Şeker Yumurta Pudra şekeri Karbonat Vanilya Limon kabuğu rendesi Fındık Limon	40 g. 20 g. 75 g. ½ adet 1 g. 0,2 g. 0,2 g. 2 g. 5 g. 1/8 adet
Vişne Hoşafı	Vişne Şeker	50 g. 40 g.
Erik Hoşafı	K.Erik Şeker	50 g. 40 g.
Kayısı Hoşafı	K.Kayısı Şeker	50 g. 40 g.
Üzüm Hoşafı	Üzüm Şeker	50 g. 40 g.
Vişne Komposto	Taze vişne Şeker	100 g. 40 g.
Erik Komposto	Taze erik Şeker	100 g. 40 g.

Çilek Komposto	Çilek Şeker	100 g. 40 g.
Kayısı Komposto	Taze kayısı Şeker	100 g. 40 g.
Ayva Komposto	Ayva Şeker	100 g. 40 g.
Elma Komposto	Elma Şeker	100 g. 40 g.
Yoğurt Tam Yağı	Yoğurt (kapalı)	200 g.