



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

**YERİNDE VE TAŞIMA SİSTEMİ İLE SUNULAN YEMEK
HİZMETLERİNDE MENÜLERİN BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ, MALİYET
VE TÜKETİCİ MEMNUNİYETİ YÖNÜNDEN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Dyt. Kamile KARA YILMAZ

ANKARA
2019



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

YERİNDE VE TAŞIMA SİSTEMİ İLE SUNULAN YEMEK
HİZMETLERİNDE MENÜLERİN BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ, MALİYET
VE TÜKETİCİ MEMNUNİYETİ YÖNÜNDEN
DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Dyt. Kamile KARA YILMAZ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Gül KIZILTAN

ANKARA
2019

ONAY SAYFASI



T.C.
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Kamile Kara Yılmaz tarafından yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 29.08.2019

Tez Konusu: “Yerinde ve Taşıma Sistemi ile Sunulan Yemek Hizmetlerinde Menülerin Besin Çeşitliliği, Maliyet ve Tüketici Memnuniyeti Yönünden Değerlendirilmesi”

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. Gül Kızıltan

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Gül Kızıltan	Başkent Üniversitesi
Prof. Dr. Muhittin Tayfur	Başkent Üniversitesi
Doç. Dr. Meltem Soylu	Biruni Üniversitesi
Doç. Dr. Derya Dikmen	Hacettepe Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Perim Fatma Türker	Başkent Üniversitesi

ONAY: Bu tez, Başkent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun 04... / 09... / 2019 tarih ve ...40...9... Karar Sayısı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fatma Belgin ATAÇ
Enstitü Müdürü

ORJİNALLİK RAPORU



BASKENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 29/08/2019

Öğrencinin Adı, Soyadı: Kamile KARA YILMAZ

Öğrencinin Numarası: 21620281

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik

Program: Yüksek Lisans

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. Gül KIZILTAN

Tez Başlığı: Yerde ve Taşıma Sistemi ile Sunulan Yemek Hizmetlerinde Menülerin Besin Çeşitliliği, Maliyet ve Tüketici Memnuniyeti Yönünden Değerlendirilmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 119 sayfalık kısmına ilişkin, 08/08/2019 tarihinde tez danışmanım tarafından turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 14'dür.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esasları" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

Onay

19/08/2019

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad
Prof. Dr. Gül KIZILTAN

TEŞEKKÜR

Çalışmam süresince tez danışmanlığımı üstelenerek beni destekleyen, bana yol gösteren, anlayışını, bilgi ve tecrübelerini, zamanını ve güler yüzünü esirgemeyen, hayatım boyunca örnek alacağım Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Bölüm Başkanı tez danışmanım Prof.Dr.Gül KIZILTAN'a,

Çalışmamın istatistiksel değerlendirmelerinde bana yardımcı olan ve anlayışını esirgemeyen Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyoistatistik Uzmanı Nazmiye KURŞUN'a ve dostum Dyt.Büşra SEÇEN'e,

Çalışmama katılmayı kabul eden Arina Mutfak&Catering Service'ten hizmet alan çalışanlara,

Çalışmamın düzenleme aşamasında destek olan Tuncer TOKAT'a,

Çalışmam sırasında ilgi ve desteklerini esirgemeyen Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde görevli HOCALARIMA, hayatım boyunca ve çalışmam süresince benden maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, sonsuz sevgi ve anlayışlarıyla her zaman yanımda olan babam Osman KARA'ya, annelerim Ayşe KARA'ya ve Ayten YILMAZ'a, canım eşim Hüseyin Burak YILMAZ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım...

ÖZET

KARA YILMAZ K. Yerinde ve Taşıma Sistemi ile Sunulan Yemek Hizmetlerinde Menülerin Besin Çeşitliliği, Maliyet ve Tüketici Memnuniyeti Yönünden Değerlendirilmesi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2019. Bu çalışma, yerinde ve taşıma sistemi ile sunulan yemek hizmetlerinde menülerin besin çeşitliliği, maliyet ve tüketici memnuniyeti yönünden değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür. Ankara'da Yenimahalle ilçesindeki bir catering firmasının yerinde ve taşıma sistemi ile hizmet alan 19-82 yaş aralığında, yaş ortalaması 36.2 ± 10.41 yıl olan 170'i (%84.2) erkek, 32'si (%15.8) kadın birey olmak üzere toplam 202 işçi ile gerçekleştirilmiştir. Yerinde ve taşıma sistemli yemek hizmetlerinde sunulan menüler, besin çeşitliliği ve maliyet açısından değerlendirilmiş, işçilere sunulan menülerden memnuniyet düzeyleri, memnuniyet anketi ile saptanmıştır. Taşıma mutfak menülerinde yeşil yapraklı sebze ve ayran, süt, şeker, bal, reçel vb. sıklığının yerinde mutfaktaki menülerden daha fazla olduğu saptanmıştır. Menülerin enerji değeri yerinde mutfak için 2598.35 kkal ve taşıma mutfak için 3465.65 kkal olarak belirlenmiştir. Karbonhidrat miktarı yerinde mutfakta 228.05 g, taşıma mutfakta 316.45 g iken, enerjiden gelen katkıları sırasıyla %35.6 ve %37.29 olarak bulunmuştur. Menülerin protein içerikleri yerinde mutfak için 86.95 g (%13.83), taşıma mutfak için 104.89 g (%12.43) olarak saptanmıştır. Yağ içerikleri yerinde mutfakta 146.72 g (Enerjinin %50.6'sı), taşıma mutfakta ise 195.4 g (Enerjinin 50.3'ü) olarak bulunmuştur. Menülerin kolesterol miktarları; yerinde mutfakta 355.70 g iken, taşıma mutfakta 501.45 g olarak saptanmıştır. Posa miktarı yerinde mutfakta 16.4 g, taşıma mutfakta 32.14 g olarak bulunmuştur. A vitamini yerinde mutfakta 1003.65 µg iken, taşıma mutfakta 2018.16 µg olduğu saptanmıştır. C vitamin miktarı ise yerinde mutfakta 117.315 g, taşıma mutfakta 281.29 g olarak bulunmuştur ($p < 0.05$). Kalsiyum miktarı yerinde mutfakta 858.69 mg iken, yerinde mutfakta 1176.77 mg, demir miktarları ise; sırasıyla 13.24 mg ve 17.72 mg olarak bulunmuştur. Tüm makro ve mikro besin öğeleri için iki sistem arasında fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Menülerin

maliyetleri değerlendirildiğinde, yerinde mutfakta sunulan sabah kahvaltısı 2.12 TL iken, taşıma mutfakta 3.75 TL'dir. Bireylerin 113'ü yerinde mutfak, 89'u taşıma mutfak hizmetten yararlanmaktadır. Çalışmada yerinde mutfak hizmetinden yararlananların %65.5'i mavi yaka, %34.5'i beyaz yaka iken, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların ise %49.4'ü mavi yaka, %50.6'sı beyaz yaka olduğu saptanmıştır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin genel olarak menüleri %70.8'i iyi olarak değerlendirilirken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %31.5'i iyi, %50.6'sı orta olarak değerlendirilmiştir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin BKİ'si (25.6±3.18) ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin BKİ'si (26.0±4.02) arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Genel olarak menülerden memnuniyet oranları iki grup arasında fark bulunmuştur (p<0.05). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yemek çeşitliliğini, çorba tadını, kıvamını, içeriğini; et sıcaklığını, tadını, yağ miktarının; pilav makarna ve böreklerin sunumunu, sıcaklığını, tadını, yağını, içeriğini; sebze ve baklagil yemeklerinin sunumunu, sıcaklığını, tadını, yağını, içeriğini; soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin sunumunu ve içeriğini; salata ve tatlıların sunumunu, tadını, tazeliğini, hizmet akışını iyi bulma oranları önemli düzeyde fazla bulunmuştur. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yemekhanedeki hizmet akışını, servis kaplarının temizliği ve servis tepsilerinin temizliğini iyi bulma oranları önemli düzeyde fazla bulunmuştur (p<0.05).

Yerinde ve taşıma mutfak sistemli yemek hizmetlerinin avantaj ve dezavantajları göz önüne alınarak firmalara uygulanmalı, besin çeşitliliği, maliyet kontrolü ve müşteri memnuniyeti gözetilerek menü planlaması yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: toplu beslenme hizmeti, yerinde mutfak, taşıma mutfak, memnuniyet.

Bu çalışma için, Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından KA18/383 nolu ve 27.11.2018 tarih ve 42119 sayılı kararı ile 'Etik Kurul Onayı' alınmıştır.

ABSTRACT

KARA YILMAZ K. Evaluation of Menus in Food Services Provided with Centralized and Decentralized System in Terms of Food Variety, Cost and Consumer Satisfaction, Başkent University Institute of Health Sciences, Nutrition and Dietetics Program, Master's Thesis, 2019. This study was conducted in order to evaluate the menus in terms of food variety, cost and consumer satisfaction in centralized and decentralized system. The study was carried out with 202 workers (170 (84.2%) males and 32 (15.8%) females) who were between 19-82 years of age and also the average age of the workers was 36.2 ± 10.41 years and receiving service from a catering company in Yenimahalle district in Ankara. The menus offered in the centralized and decentralized system catering services were evaluated in terms of food variety and cost, and satisfaction levels of the menus offered to the workers were determined by satisfaction survey. The frequency of green leafy vegetables and buttermilk, milk, sugar, honey, jams etc. in the menus of decentralized system was higher than the menus centralized system. The energy value of the menus is determined 2598.35 kcal for centralized system and 3465.65 kcal for decentralized system. While Carbohydrate amount was 228.05 g in the centralized and 316.45 g in the decentralized system, The ratios from energy were found %35.6 and %37.29, respectively. The protein amounts of the menus were 86.95 g (%13.83) for the centralized and 104.89 g (%12.43) for the decentralized system. The fat amounts was found 146.72 g (50.6% of the energy) in the centralized and 195.4 g (50.3% of the energy) in the decentralized system. Cholesterol levels of the menus; while it was 355.70 g in the centralized and 501.45 g in the decentralized system. The amount of pomace was 16.4 g in the centralized system and 32.14 g in the decentralized system. Vitamin A was 1003.65 μ g in the centralized, while it was 2018.16 μ g in the decentralized system. The amount of vitamin C was 117.31 g in the centralized and 281.29 g in the decentralized system ($p < 0.05$). While the amount of calcium is 858.69 mg in the centralized and 1176.77 mg in the decentralized system, the amount of iron are 13.24 mg and 17.72 mg respectively. The difference between the two systems was significant for all macro and micro nutrients ($p < 0.05$).

When the costs of the menus are evaluated, the breakfast offered in the centralized is 2.12 TL and 3.75 TL in the decentralized system. 113 of the workers benefit from centralized system and 89 of them decentralized system. In the study, 65.5% of the beneficiaries of centralized system were bluecollars and 34.5% were whitecollars, while 49.4% of those using decentralized system were bluecollars and 50.6% were whitecollars. According to 70.8% of the workers benefiting from centralized system considered that menus are good, while 31.5% of workers benefiting from decentralized system considered that menus are good, and 50.6% were considered that the menus are average quality. There was no significant difference between BKI (25.6 ± 3.18) of workers using centralized system and BKI (26.0 ± 4.02) of workers using decentralized system. In general, the ratio of satisfaction on menus were different between the two groups. Among the workers who benefit from centralized system, The ratio of satisfaction for the variety of food, soup taste, soup thickness, soup content, meat temperature, meat taste, meat fat ratio; presentation of rice pasta and pastries, the temperature of rice pasta and pastries, the taste of rice pasta and pastries, the oil and content of rice pasta and pastries; presentation, warmth, taste, fat, content of vegetable and legume dishes; presentation and content of cold and olive oil dishes; salads and desserts presentation, taste, freshness, satisfaction for service flow in the cafeteria, cleaning of service containers and cleaning of service trays is significantly higher ($p<0.05$).

It should be applied to the companies considering the advantages and disadvantages of centralized and decentralized system catering services, menu planning should be made considering food variety, cost control and customer satisfaction.

Keywords: catering, centralized system, decentralized system, satisfaction

This study was approved by Başkent University Medicine and Health Sciences Research Committee and Non-Interventional Clinical Research Ethics Committee with the decision number KA18 / 383 and dated 27.11.2018 and numbered 42119 by Ethics Committee Approval.

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
ORJİNALLİK RAPORU	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
ŞEKİLLER	xiv
TABLOLAR DİZİNİ	xv
1.GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Toplu Beslenme Sistemleri	4
2.1.1. Toplu Beslenme Hizmeti Sektörü	6
2.1.2. Toplu Beslenme Sektörü Tarihi	7
2.2. Toplu Beslenme Sistemlerinin Hizmet Türüne Göre Dağılımı	8
2.2.1. Servis tipi	8
2.2.1.1. Taşınmalı yemek servisi	8
2.2.1.2. Yerinde yemek servisi	8
2.2.1.3. Merkez mutfak destekli yerinde üretim	9
2.2.1.4. Paket yemek servisi	9
2.2.2. Menü Planlama	9
2.2.2.1. Tüketicinin beslenme alışkanlıkları ve besin gereksinimleri	11
2.2.2.2. Fiziksel özellikler	15
2.2.2.3. Personel durumu	15

2.2.2.4. Bütçe/Maliyet durumu	15
2.2.2.5. Menü Çeşidi	18
2.2.2.6. İklim ve mevsimler	18
2.2.2.7. Menü hazırlamada yiyecek ve yemek seçimi	19
2.2.2.8. Yemeği hazırlama ve pişirme yöntemi	21
2.2.2.9. Pişirmeyi izleyen süreçte dikkat edilmesi gerekenler	21
2.3. Tüketici Memnuniyeti	22
2.4. İşçi beslenmesi	24
2.4.1. İşçilerin beslenme şekilleri	26
2.4.1.1. İşçinin işyerinde beslenmesi	26
2.4.1.2. İşçinin iş dışında beslenmesi	27
2.4.2. Enerji	28
2.4.3. Makro besin öğeleri	30
2.4.3.1. Karbonhidrat	30
2.4.3.2. Protein	31
2.4.3.3. Yağ	31
2.3.4. Mikro besin öğeleri	33
2.3.4.1. Vitaminler	33
2.3.4.2. Mineraller	34
2.3.4.3. Su	34
2.3.4.4. Posa	34
3.GEREÇ VE YÖNTEM	35
3.1. Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	35
3.2. Araştırma Genel Planı	35
3.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Değerlendirilmesi	36
3.3.1. Kişisel özellikler	36
3.3.2. Antropometrik ölçümler	36
3.3.2.1. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu	36
3.3.2.2. Beden kütle indeksi (BKİ)	36

3.3.3. Enerji hesaplanması	37
3.3.4. Menülerin analizi	37
3.3.4.1. Besin çeşitliliği analizi	38
3.3.4.2. Enerji ve besin öğeleri analizi	38
3.3.4.3. Maliyet analizi	38
3.3.5. Tüketici memnuniyet analizi	38
3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	39
4. BULGULAR	40
4.1. Menülerin Genel Özellikleri	40
4.2. İşçilerin Genel Özellikleri	47
4.3. İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları	55
4.4. İşçilerin Memnuniyet Değerlendirmesi	59
5. TARTIŞMA	77
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	87
6.1. Sonuçlar	87
6.2. Öneriler	90
7. KAYNAKLAR	92
8. EKLER	100
Ek 1. Etik Kurul Onayı	
Ek 2. Anket Formu	
Ek 3. Menüler	
Ek 4. Menülerin maliyetlendirilmesi	

SİMGELER VE KISALTMALAR

BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemi Programı
BKİ	Beden Kütle İndeksi (Body Mass Indeks)
BMR/BMH	Bazal Metabolizma Hızı (Basal Metabolic Rate)
g	Gram
ILO	Uluslararası Çalışma Örgütü (International Labour Organization)
kg	Kilogram
KVH	Kardiyovasküler hastalıklar
KYS	Kalite Yönetim Sistemleri
L	Litre
Mets	Metabolik Sendrom
mg	Miligram
ml	Mililitre
PAL	Fiziksel Aktivite Düzeyi (Physical Activity Level)
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TSE	Türk Standartları Enstitüsü
TBH	Toplu Beslenme Hizmeti Veren Kuruluş
TBS	Toplu Beslenme Sistemleri
TBYK	Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar
ug	Mikrogram
WHO	World Health Organization/Dünya Sağlık Örgütü

ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Maliyeti oluşturan unsurlar	16
Şekil 4.2. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin Beden Kütle İndeksi sınıflamasına göre dağılımı	16



TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Sayfa
Tablo 2.1. Toplu Beslenme Sistemleri	4
Tablo 2.2. Farklı beden çalışması olan yetişkinlerin enerji gereksinimleri	12
Tablo 2.3. Her 1000 kkal için gerekli protein, vitamin ve mineral miktarları	12
Tablo 2.4. Yemek gruplarının sınıflandırılması	20
Tablo 3.1. Dünya Sağlık Örgütü'nün BKİ sınıflandırması (26)	37
Tablo 3.2. Değişik Fiziksel aktivite düzeyindeki bireyler için günlük enerji gereksiniminin saptanması (26)	37
Tablo 3.3. Dinlenme (bazal) metabolik hızının hesaplanması (26)	38
Tablo 4.1. Yerinde ve taşıma mutfak menülerin besin çeşitliliği	41
Tablo 4.2. Menülerin enerji ve makro besin öğeleri ortalaması	44
Tablo 4.3. Menülerin içerdiği bazı vitaminlerin ortalaması	45
Tablo 4.4. Menülerin içerdiği bazı mineral ortalaması	46
Tablo 4.5. Yerinde ve taşıma mutfakta uygulanan menülerin günlük maliyet ortalaması	46
Tablo 4.6. Yerinde ve taşıma mutfak yemek hizmetinden yararlanan işçilerin cinsiyete göre dağılımı	47
Tablo 4.7. Yerinde ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yaş ortalamaları	47
Tablo 4.8. Yerinde ve taşıma sistemli yemek hizmeti alan işçilerin demografik özellikleri	49
Tablo 4.9. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin genel alışkanlıklarına göre dağılımı	51
Tablo 4.10. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin hastalık durumu ve fiziksel aktivite durumlarına göre dağılımı	52
Tablo 4.11: Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ ortalaması	53

Tablo 4.12. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin Beden Kütle İndeksi sınıflamasına göre dağılımı	54
Tablo 4.13. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin beslenme alışkanlıkları değerlendirilmesi	57
Tablo 4.14. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin yemeklerde tuz, yağ ve baharat tüketim durumu değerlendirilmesi	58
Tablo 4.15. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilere sunulan yemek hizmetinden memnuniyet durumu	60
Tablo 4.16. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin menülerde sunulan yiyeceklerden (Çorba, et, pilav, makarna, börek) memnuniyet durumunun dağılımı	63
Tablo 4.17. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin menülerde sunulan yiyeceklerden (sebze, kurubaklagil, soğuk- zeytinyağlı, salata, tatlı, meyve) memnun olma durumuna göre dağılımı	66
Tablo 4.18. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin yemekhane hizmet akışı, personel davranışı ve personel temizlik hijyen ve kural uyumundan memnuniyet durumlarının dağılımı	67
Tablo 4.19. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin servis memnuniyeti	68
Tablo 4.20. Yerinde mutfak ve taşıma mutfak sistemli yemek hizmeti alan işçilerin cinsiyete göre memnuniyet durumlarının dağılımı	69
Tablo 4.21. Yerinde ve taşıma mutfak hizmeti alan mavi yaka ve beyaz yaka işçilere sunulan yemek hizmetinden memnuniyet durumu	71
Tablo 4.22. Mavi yaka ve beyaz yaka işçilerinin menülerde sunulan yiyeceklerden (Çorba, et, pilav, makarna, börek) memnuniyet durumunun dağılımı	72
Tablo 4.23. Mavi yaka ve beyaz yaka işçilerinin menülerde sunulan yiyeceklerden (sebze, kurubaklagil, soğuk-zeytinyağlı, salata, tatlı, meyve) memnun olma durumuna göre dağılımı	74
Tablo 4.24. Yerinde ve taşıma mutfak hizmeti alan mavi yaka ve beyaz yaka işçilerin yemekhane hizmet akışı, personel davranışı ve personel temizlik hijyen ve kural uyumundan memnuniyet durumlarının dağılımı	75

Tablo 4.25. Yerinde ve taşıma sistemli yemek hizmeti alan mavi yaka ve beyaz yaka işçilerin servis memnuniyeti	75
Tablo 4.26. İşçilere sunulan menülerin enerji ve besin öğeleri değerlerinin yaş ve cinsiyete göre TÜBER-2015'e göre değerlendirilmesi	76



1.GİRİŞ

Bir ülkenin gelişmişliği, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı bireylerin varlığına bağlıdır. Bu da ancak, yeterli ve dengeli beslenerek mümkündür. Bugün gelişmiş sanayi ülkelerinde nüfusun %70'i en az bir öğününü ev dışında tüketmektedir. Türkiye'de son yıllarda sanayileşme ve kentleşmenin hızlanması ve fast-food (hızlı-yemek sistemi) türü restoranların çoğalmasıyla birlikte ev dışı yemek yeme sıklığı oldukça artmıştır (1).

Bireylerin günde en az bir öğününü işyerinde yedikleri düşünülürse, yeterli ve dengeli beslenmeleri açısından, toplu beslenme hizmetlerinin önemi büyüktür (2). Toplu beslenme, insanların ev dışında bu hizmeti veren kuruluşlar tarafından sunulan yiyecek-içecek hizmetlerinden yararlanması ile ilgili tüm süreçleri inceleyen bilim dalıdır (3).

Avrupa'nın Avrupa Birliği üyesi 9 ülkesinde bir yılda ev dışında tüketilen öğün sayısı 35.6 milyar iken, Avrupa'da 63 milyar, Türkiye'de ise 8 milyon civarındadır. Toplu beslenme hizmeti veren kuruluşların büyüklüğü 2011 yılı verilerine göre 17.5 milyar dolardır. Bu hizmetlerden restoranlar %35, catering firmalar %30, oteller %20 ve fast-food restoranlar %15 pazar payına sahiptir. 2017 verilerine yemek şirketi sayısı 4800 ve ekonomik olarak 22 milyar dolarlık hacme ulaşmıştır (3). Türkiye'de de hazır yemek sektörü oldukça hızlı bir şekilde gelişme göstermektedir (4). Yiyecek içecek sağlama, ikram servisi yapma anlamına gelen "catering" sektörü Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının verilerine göre Türkiye'de kayıtlı ve onaylı yemek şirketlerinin sayısı 5032'dir (5).

Toplu beslenme hizmetleri; menülerin planlanması, tüm besinler, miktarı, ekipmanların belirlenmesi, satın alma, depolama, hazırlama, pişirme, servis, çöp ve atıkların kaldırılması, bulaşıkların yıkanması, hijyen, sanitasyon ve iş güvenliğinin sağlanması, personel istihdamı, maliyet kontrolü konularını içeren hizmetler bütünüdür (3).

Toplu beslenmenin temeli gıdaların seçimine, servisine, yani menüye ve menü planlamasına dayanır (6). Toplu beslenme hizmeti, her yaş grubundaki insanın faydalandığı ve faydalanma oranının yüksek olması, kişileri ihtiyaçlarını en az bir öğünün karşılıyor olması, tek öğün beslenenlerin günlük gereksinimin 2/5'ini veya yarısını karşılıyor olması, gıda güvenliğine uygunsuz üretimin halk sağlığı sorunlarına neden olabileceği göz önüne alındığında büyük önem taşır (7).

Toplu beslenme hizmeti veren kuruluşlar dağıtım tipine göre 2'ye ayrılır. Catering firmasının merkez mutfağında üretilen yemeğin müşteriye sevkiyatına *taşımali yemek sistemi*, catering firmalarının yemekleri alt yüklenici olarak müşterilerinin mutfaklarında üretilmesine ise *yerinde yemek üretimi* olarak ifade edilmektedir (3).

Taşıma yemekte risk oldukça fazladır. Hizmet verilecek firmanın yemek üretimi için bir alanının olmaması durumunda, şirket kendi mutfağında yaptığı yemekleri müşterinin yemek saatinde firmaya sevkiyat yapmaktadır. Yemekler thermobox kaplarda taşınarak hizmet verilir. Thermobox, ısı kaybını önleme özelliği ile yemeklerin istenilen ısıda tutulmasını ve yemeklerin bozulma riskinin minimuma indirilmesini sağlar. Thermobox kapların, ısının belirli bir derecenin altına düşmemesine özen gösterilmeli aksi takdirde bakteri üretimi gerçekleşir. Bu da gıda zehirlenmelerine yol açabilmektedir. Yerinde üretimde bu sorun daha azdır. Yemekler üretildiği yerde yapılıp yapıldığı yerde servis edildiğinden, kalite ve lezzet kaybı daha azdır (8). Aynı zamanda taşıma yemekte servis personelinin dağıtım yapmasından dolayı yemek ile ilgili herhangi bir problem olduğunda muhatap olabilecek kişi bulunmamakta, yerinde yemek hizmetinde sorumlu kişiye ulaşma imkanı bulunmaktadır (9).

Toplu yemek sektöründe maliyet; yiyecek, emek ve işletme maliyetini kapsayan bir bütündür (10). Başarılı bir menü için kişi bazında iyi bir maliyet kontrolünün yapılmış olması gerekir. Maliyet kontrolünde amaç, yalnız harcamaları azaltmak değil, temiz, kaliteli, beğenilir ve düzenli bir yemek hizmeti verebilmektir (11). Menüye konulan tüm yemeklerin maliyeti dikkate alınmalıdır (12). Menü,

firmanın imajıdır, işletmenin yatırım yönünü saptar, satın alma, servis ve maliyet denetimini sağlar. Yemek hizmeti veren işletmelerin gerçekçi maliyetler saptayarak, gereksiz maliyetlerden kaçınması gerekir (13). Yemek firmaları aşırı rekabet yaparak, kaliteden ödün vermemelidir (4).

Kısa zamanlı duygusal bir olgu olan memnuniyet, tüketici odaklı hizmet amacı gütmektedir. Tüketici memnuniyetini; personel, fiyat, yemek kalitesi, besin değerleri, porsiyon miktarı, servis şekli, servis zamanı, ekipman temizliği, fiziksel ortam etkilemektedir (14-17). Günümüzdeki işletmeler, yoğun rekabete karşı koyabilmek ve müşteri devamlılığını sağlayabilmek adına, müşteri odaklı çalışmak ve iletişimi yüksek tutmak zorundadır (17). Müşteri memnuniyetinin önemli bir hale gelmesinin nedeni tüketici odaklı pazarlama anlayışında yaşanan ilerlemedir. Tüketicilere yönelik pazarlama ilkeleri müşteri popülasyonunun ne istediği belirlenip, sonra da söz konusu ürün ya da hizmetten duydukları memnuniyetin en üst düzeye çıkarılmasına dayanmaktadır. Bu yönden bakıldığında pazarlamanın temelinde memnuniyet kavramı yer almaktadır (14).

Bu çalışmanın amacı; yerinde ve taşıma sistemi ile sunulan yemek hizmetlerinde menülerin besin çeşitliliği, maliyet ve tüketici memnuniyeti yönünden değerlendirmektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Toplu Beslenme Sistemleri

Toplu beslenme sistemleri (TBS) veya Toplu beslenme yapılan kuruluşlar (TBYK); insanların ev dışında bir çok kişiye buldukları ortamda dışarı çıkmadan yiyecek içecek ihtiyaçlarının istenilen düzeyde hazırlanarak sunan kuruluştur. Toplu beslenme yapılan yerler, belirli bir grubun beslenme sorunlarını bir merkezden düzenleyen ve yöneten kuruluşlardır (8). Toplu çalışma alanlarında, çocuk, yaşlı, hasta vb. gruplarının yaşadığı yerlerde beslenmelerini sağlar. Okullar, üniversite ve yüksek okullar, askeri birlikler, hastaneler, huzurevleri, hapisaneler, kreş ve anaokulları kurumsal işletme kurumlarına örnek verilebilir. Oteller, restoranlar, self servisler, fast-food restoranlar, eğlence merkezleri ticari işletmelere örnek verilebilir (18)(Tablo 2.1).

Tablo 2.1. Toplu Beslenme Hizmeti Veren Kuruluşların Dağılımı (18)

Ticari olmayanlar		Ticari Olanlar
Endüstriyel İşyerlerine Ait TBS'lar	Kurumsal Nitelikli TBS'lar	Ticari Olanlar
Fabrikalar	Kamuya ait kuruluşlar	Restoranlar
Çeşitli iş kolları	Özel sektöre ait kuruluşlar	Fast-food restoranlar
	Eğitimle ilgili kuruluşlar	Yemek fabrikaları
	Sağlıkla ilgili kuruluşlar	Eğlence merkezleri
	Askeriyeye ait kuruluşlar	Self servisler
	Huzurevleri-Güçsüzler yurdu	Büfeler
	Gündüz bakım evleri ve kreşler	Oteller
	Cezaevleri, Islahevleri	

Belli periyotlarla menülerin planlanması, ekipman sağlanması, kullanılacak malzemelerin gerekli miktarlarının ayarlanması, tedarikinin sağlanması, depolanma süreci, mutfakta hazırlık süreci, pişirilmesi, sunum ve servisi, yemek artıklarının imha süreci, ekipmanların temizliği, gıda güvenliği, hijyen ve sanitasyonu, iş güvenliği, personel istihdamı ve idaresi, menü-maliyet kontrolü gibi konuların sağlıklı yürütülmesi gereken multidisipliner bir sektördür (7).

Gelişmiş ülkelerin %70'i en az bir öğününü dışarıda yemek yemektedir (1). Türkiye'de bu sıklık değişen beslenme kültürüyle birlikte daha da artmaktadır. Sağlıklı bir toplu beslenme sistemlerinden faydalanabilmek için, diyetisyen kontrolünde besin değerleri korunmuş, kritik kontrol noktalarında gerekli tedbirlerin alınmış olması gerekir. Yapılan hizmetin ekonomik, hijyenik, porsiyon kontrolünün yapılmış, tüketicinin ihtiyacına uygun, tüketici memnuniyeti sağlayabilir çeşitlilikte olması gerekir. Tarladan çatala felsefesiyle hareket ederek, uygun koşullarda taşınması, sunulan mekanın hijyenik ve doğru şekilde servisinin yapılması gerekmektedir. Kaliteli ve sağlıklı bir yemek servisinin yapılamadığı durumlarda, toplu beslenme sistemlerinde gıda kaynaklı hastalıklara ve besin zehirlenmelerine sebebiyet vermektedir. Aynı zamanda toplum sağlığı ve ülke ekonomisine ciddi zararlar vermektedir (19).

Yemek sektörü, 1593 sayılı Umumi Hıfzısıhha Kanununca “dışarıya servis yaparak 500 adet yemek kişi ve üzerinde yemek üretimi yapan yerler” olarak İkinci Sınıf Gayri Sıhhi Müesseseler sınıfında yer almaktadır. Toplu beslenme sistemini diğer yemek hizmetlerinden ayıran en önemli özellik, yemek hizmetinden yararlananların yemeklerini, buldukları ortamda yeme mecburiyetinde bulunmasıdır (4).

Hazır yemek sistemi, yemek fabrikası, endüstriyel yemek üretimi, toplu yemek üretimi olarak dilimize İngilizceden geçen catering, besinin tüketiciye hazır bir şekilde sunulması işlemidir. Nüfusun artışı ve beslenme kültüründeki değişimler catering sektörünün ortaya çıkışına neden olmuştur. Kadının çalışma hayatına atılması ve toplumun kalkınmasıyla yemek hizmet sektörünün ekonomideki payı artmıştır.

Beslenmede fizyolojik gereksinme olarak ön planda olması sebebiyle catering işletmelerine olan ihtiyacı artırmaktadır (20).

Deloitte'nun 2010 yılında Başbakanlık adına hazırladığı Türkiye Gıda Sektörü Raporu'na göre; toptan perakendecilik ve gelir durumu yükselmiştir. Türkiye'de hazır yemek ve dondurulmuş, paketlenmiş ve işlenmiş besine rağbet artmaktadır. Bu sebeple toplu beslenme sistemlerinin önemi daha da artmaktadır. Türkiye şartlarında sosyoekonomik koşullar göz önüne alınarak, sağlıklı koşullarda kaliteli ve ucuz yemek hizmeti vermek esas olmalıdır. Bu nedenle diyetisyen, gıda mühendisi, beslenme uzmanı, aşçıbaşı, aşçı, servis elemanı, depo sorumlusu, şoför gibi birçok meslek grubunu barındıran toplu beslenme sektörü, toplum sağlığı açısından büyük önem arz eder (7).

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) endüstri kuruluşlarındaki yemek hizmetlerinin hekimler ve hekimlere yardımcı diyetisyen gibi görevlilerin sorumluluğunda yürütülmesinin zorunlu kılmaktadır (21).

2.1.1. Toplu Beslenme Hizmeti Sektörü

Türk Standartları Enstitü (TSE)'ne göre Yemek Fabrikaları-Genel Kurallar (TS 8985) standartında; "Yemek fabrikası; mobil servise uygun sulu, susuz yemek, kebab, kızartma, pilav ve hamurdan tatlı, börek, makarna, komposto, salata gibi gıdaların tekniğine uygun hazırlanıp pişirildiği ve özel kaplarda toplu tüketim yerlerine sevk edildiği yer" olarak tanımlanmaktadır. Yemek fabrikaları çoğunlukla, bünyesindeki elemanlar tarafından üretilen yemeğin, hizmet alan kuruma sunulmasıdır (22).

Türkiye'de dört bine yakın catering firması hizmet vermektedir. Yıllık 6.5 milyar dolarlık iş hacmiyle 400 bin kişi direkt, 1.5 milyon kişi ise dolaylı olarak bu halkanın içerisinde çalışmaktadır. Her yıl bu pazar ortalama %10-15 kadar büyümektedir. Yaklaşık olarak ise 22 milyon insana yemek hizmeti veren toplu beslenme sektörü hizmet sektöründe 2. sırada yer almaktadır (7).

Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde, 8 yaş ve üzeri bireyler ortalama 4 kez veya yılda ortalama 200 öğününü ev dışında tüketmektedir. Ev dışında yenilen öğle

yemeği sayısı, akşam yemeğinin 2 katıdır. Ev dışında yapılan kahvaltı oranı da artmaktadır. Harcanan her 1 doların %44'ü hazır yemek sektöründe paylaşılmaktadır. Türkiye'de nüfusun %50' si günde bir öğününü toplu beslenme sistemlerinden sağlamaktadır. Yemek hizmeti veren işletmelerin yaklaşık %70'i limited, %16 anonim, %14'ü diğer işletmeler grubundadır. Şirketlerin yaklaşık %70'inin toplam alanı (kapalı) 2000 metrekare'nin altında, %16 sının üretim alanı 2000 metrekare'nin üzerinde, %5.5'inin 3000 metrekare'nin üzerindedir. Toplam perakende sektörünün sattığı ürünlerin %50'si toplu yemek sektöründe bulunmaktadır. Et miktarında bu oran daha yüksektir (4).

2.1.2. Toplu Beslenme Sektörü Tarihi

Geçmişte yemek hizmeti, konaklama ve han yerlerinde verilmekte iken bugün modern restoranlar ve fast-food işletmeleri olarak devam etmektedir. Avrupa'da 16. ve 17. yy'da gelişmeye başlayan yemek sektörü, doğuda ipek yolundaki hanlarda verilen yemek hizmeti ile kendini göstermiştir. Topkapı Sarayı mutfaklarında yemek yapılıp saraydaki hizmetlilere verilirken, Yeniçeri ocaklarında büyük kazanlarında yemek hizmeti verilirdi. Ordu dışında fakirlere yoksullara ve medrese öğrencilerine yiyecek dağıtan hayır kurumlarında da yemek hizmeti sunulurdu. Böylece toplu beslenme sistemlerinin ilk uygulamaları başlamış oldu. Şehir göçteki artışa bağlı olarak 1800'lü yıllarda beslenme sektörü de canlandırmıştır. Cumhuriyet dönemi, fabrika sayısında artışlara işçi ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik gıda sektöründe iyileşmelere neden olmuştur. Okullar yerinde veya taşıma ile yemek hizmeti sağlamıştır. Aşçılar bu dönemde devlet eliyle yetişmişlerdir. İlk tabldot uygulamaları 1960'lardan sonra taşıma yemek hizmetiyle sunulmuştur. Taşeron firmalar ve catering şirketleri 1970'lerde oluşmuştur. Daha sonraları besin değerlerinin ihtiyacı karşılaması ve besin hijyeni konuları önem kazanmıştır. Endüstrinin artışı, kadının iş hayatına atılımı ile yemek sektörü daha da gelişmiştir. Toplu beslenme sistemleri son 10 yıl içinde hızla gelişmiştir (23).

Toplu beslenme sistemlerinde servis tipi, maliyet, menü planlama verilen hizmetin kalitesi açısından büyük önem taşır.

2.2. Toplu Beslenme Sistemlerinin Hizmet Türüne Göre Dağılımı

2.2.1. Servis tipi

2.2.1.1. Taşımali yemek servisi

Taşımali yemek servisi, merkez mutfak tarafından müşterilere yemeğin taşınmasına dayalı sistemdir. Türkiye’de en çok tercih edilen sistem olmasına rağmen bir çok zorlukları bulunmaktadır. Taşınan yemeğin lezzet ve kalitesi bozulmadan müşteriye sunabilmek çok önemlidir. İstenilen zamanda yemeğin sevk edilebilmesi ve sıcaklığının termoboxlarda muhafaza edilebilmesi kritik noktadır. Bu hususlara dikkat edilmediğinde hizmetten yararlanan bireylerde ciddi memnuniyetsizlik oluşabilir. Yemekhanelerinde koku olmasını istemeyen, sayıca yetersiz olan birçok firmanın tercih ettiği bir servis yöntemidir. Bu sistemde 1 kişiden 10000 kişiye kadar hizmet verilebilmektedir (24).

2.2.1.2. Yerinde yemek servisi

Yerinde yemek servisi, yemeğin servis edileceği yerde kurulan mutfakta yemeğin yapılması sistemine dayanır. Ülkemizde bu amaçla uydu mutfaklar mevcuttur. Bu servis yöntemi ile yemeğin sevk edilme süreci maliyeti bulunmamakta, yemeğin kalite ve lezzetinden ödün verilmeden daha iyi hizmet verilebilmektedir.

Çoğu işletmeler, iş dışında gereksinimlerini uzman kuruluşlara “outsorce” (dışarıdan yemek hizmeti almak) ederek kaliteli ve ekonomik bir şekilde hizmet almakta, kaynaklarını daha efektif kullanmakta, odak noktalarını daha da yoğunlaştırarak rekabet güçlerinin arttırmaktadır (24).

Türkiye’de 3 milyon öğün/gün toplu yemek hizmeti talebi olduğu tahmin edilmesine rağmen; sanayi sektöründe asıl istihdam sağlayan küçük ve orta ölçekli imalathane ve fabrikaların, büyük mağaza ve alışveriş merkezleri haricindeki işletmelerin, bazı devlet kurumlarının ve küçük şantiyelerin toplu yemek hizmeti talebi bulunmadığı görülmektedir. Bazı kuruluşlar çalışanlarına yemek çeki ve benzeri imkanlar sunmaktadır. Büyük sanayi kuruluşlarında ise yemek hizmeti hala “outsorce” etmeyenler bulunmaktadır (4).

2.2.1.3. Merkez mutfak destekli yerinde üretim

Merkez mutfak destekli yemek hizmeti, sınırlı “Yerinde Yemek Üretimi” yatırımları ve kadrosu ile çalışanlarına zengin çeşitli ve kaliteli menüleri ekonomik fiyatlarla sunmak isteyen orta-büyük ölçekli işletmeler için esnek hizmet sisteminin müşterilere sunulmasıdır.

Asgari ekipman ile kurulan mutfak, yalnızca ocak ve fırın yemekleri üretecek biçimde kurulur (24). Merkez mutfaktan veya dışarıdan destek alarak, farklı menü konseptleri müşteriye sunar. Merkez mutfağa bağımlı bir şekilde hizmet vermek zorundadır. Çünkü fiziksel şartları ve iş gücü bunu destekleyecek güçte değildir. Yerinde mutfakta yaşanabilecek bir aksaklık, merkez mutfak tarafından düzeltilebilme olanağı bulunmaktadır. Tek başına yerinde mutfağın maliyet dökümünü oluşturmak zor olabilir.

2.2.1.4. Paket yemek servisi

Isıtma ve temizlik imkanı olmadığı yerlerde, yemek ihtiyacına yönelik paket yemek sistemi gelişmiştir. Sıcak servis imkanı, tek kullanımlık malzemelerle, daha çok iş merkezlerindeki ofis çalışanlarına hizmet verilmektedir (24).

Son zamanlarda diyet yemek servisleri büyük rağbet görmektedir. Öğünlerinin diyetisyen kontrolünde besin değerleri gözetilerek hazırlandığı menüler sayesinde istenilen beden kütle indeksine ulaşmak, sağlıklı beslenme çevresi oluşturulmak istenmektedir.

2.2.2. Menü Planlama

Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerinden birisi her öğünde dört temel besin öğesinden de bulunmasıdır. Öğün planlamasında beslenme bilgilerinin doğru kullanımı hem ekonomi açısından hem de sağlık açısından katkı sağlar (25).

Menü kelimesi Fransızcadan dilimize geçmiş olup sözlük anlamı sunulan yemeğin detaylı, ayrıntılı listesi anlamına gelir (25). Menü, bir öğünde belli sıra dahilinde servis edilen birbiriyle uyumlu yemek grubudur. Türk dil kurumuna göre menü, “yemek listesi”, “sofraya çıkarılacak yemeklerin hepsi” olarak

tanımlanmaktadır (12).

Menüyü hazırlayıp sunmanın amacı, hem işletme hem de müşteri açısından önemlidir. Yemek firma açısından; satın almadan üretime ve sunuma kadar geçen süreç içinde hammadde seçimi, kullanım miktarları, müşteri ihtiyaç ve isteklerine cevap verebilme konusunda yarar sağlamaktır. Müşteri açısından ise, gerekli besin öğelerini çok yönlü ve düzenli bir şekilde karşılamaktır (25).

Menülerle ilgili ilk örnekler, M.Ö.3000 yıllarında Babil Krallık ziyafetlerinde, şarapla birlikte sunulan et, hurma, elma, armut ve incir olarak bulunmaktadır. Festivallerde abartılı menüleri asiller dışındaki halk da tüketebilmektedir. Roma'da daha basit menülere rastlanılmaktadır. M.S.100 yılına ait bir menüde; başlangıç olarak; marul, soğan, balık ve yumurta, ikinci olarak; hububat, karnabahar, fasulye, finalde ise; armut, kestane, zeytin, bezelye ve yeşil fasulye yer almaktadır (26). Önceleri yemek düzeni, bir öğünde sunulan yemeklerin masanın üzerine dizilmesi ve konukların buradan yemesi şeklinde idi. Brunswick Dükü Henry tarafından 1541 yıllarında yemek isimlerinin yazılı olduğu kağıdın kullanıldığı bilinmektedir. Dükü'n sevdiği ve ilgi duyduğu yemekleri yazdığı görülen menüler sonraları, şölen ve davetlerde de kullanılmış ve günümüze kadar gelmiştir (12).

Menü planlamaya etki eden etmenler şu şekilde sıralanabilir:

- Besin ihtiyaçları
- Besin grupları
- Beslenme alışkanlıkları
- Fiziksel özellikler
- Personel durumu
- Bütçe/Maliyet durumu
- Menü Çeşidi
- Yemeği hazırlama ve pişirme yöntemi
- İklim ve mevsimler
- Menü hazırlamada yiyecek ve yemek seçimi

2.2.2.1. Tüketicinin beslenme alışkanlıkları ve besin gereksinimleri

2.2.2.1.1. Besin ihtiyaçları

Besin ihtiyaçları yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite ve özel durumlara (emzikli, hamile, yaşlı, hasta vb.) göre tespit edilir. Her yaş grubu için alınması gereken besin öğeleri belirlenmiş ve menü planlamasında bu hususlara dikkat edilmektedir (25). Günde 3 öğün yemek hizmeti veren şirketleri; müşterinin günlük besin ihtiyaçlarının tamamını, tek öğün yemek veren işletmelerin ise en az 2/5'sinin karşılaması gerekmektedir. Tablo 2.3'te her 1000 kalori için gerekli protein, vitamin ve mineral miktarları verilmiştir. Cinsiyete ve aktivite durumuna göre enerji ihtiyacı değişmektedir (Tablo 2.2) (2). Türkiye için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri güvenilir alım düzeyleri Ek-3'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2. Farklı beden çalışması olan yetişkinlerin enerji gereksinimleri

Aktivite durumu	Günlük Enerji Gereksinimi (kkal)	
	Erkek	Kadın
Masa başı çalışma	2000-2400	1700-1800
Orta(ayakta çalışma)	2500-2900	1900-2200
Orta üstü(ayakta, kol ve beden)	2900-3500	2200-2500
Ağır iş(ağır beden çalışması)	3500-4000	2500-2900

Tablo 2.3. Her 1000 kkal için gerekli protein, vitamin ve mineral miktarları

Protein	24-37 g	A vitamini	2000-2500 IU
Kalsiyum	300-350 mg	B1 vitamini	0.4-0.5 mg
Demir	5-10 mg	B2 vitamini	0.5-0.7 mg
Çinko	5-10	Niasin	6-7 mg
İyot	40-50 mg	C vitamini	35-40 mg
		E vitamini	5-10 mg

(27)

2.2.2.1.2. Besin grupları

Besinler, içerisindeki besin öğelerine göre 4 grubuna ayrılır. 1) Süt ve ürünleri grubu, 2) Et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu, 3) Ekmek ve tahıllar, 4) Sebze grubu, 5) Meyve grubudur.

1. Grup (Süt ve Ürünleri)

Kalsiyum ve proteinden zengin olan bu grup; süt, yoğurt ve bunların karışması ve su miktarının azaltılmasıyla yapılan peynirler ve süt tozundan oluşmaktadır (28).

Süt günlük diyetle kalsiyumun temel kaynağıdır. Süt ve süt ürünleri dışındaki kaynaklardan günlük kalsiyumu gereksiniminin sağlanması çok zordur. Aynı zamanda fostor, riboflavin, B₁₂ vitamini, potasyum, çinko, magnezyum ve A vitamini açısından da diyetle katkı sağlar. Osteoporoz, hipertansiyon, diş çürüğü, vücut yağı ve ağırlığında artış, kolorektal kanser gibi bir çok kronik hastalıklardan korumada etkin role sahiptir (29).

TÜBER-2015'e göre 240 mL süt, 240 mL yoğurt veya kefir, 350 mL ayran, 60 g beyaz peynir ve 40 g kaşar peynir bir porsiyondur. Yetişkin bireyler her gün 3 porsiyon süt ve süt ürünleri tüketmelidir (30).

2. Grup (Et, Yumurta, Kuru Baklagil, Yağlı Tohumlular)

Et, balık, tavuk, yumurta, kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, ...) ve fındık, fıstık, ceviz gibi yağlı tohumlardan oluşmaktadır. Diğer gruplara göre, protein, demir, çinko, magnezyum ve B vitaminleri açısından zengindir (31).

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER-2015)'e göre yetişkin ve gençler 2.5-3 porsiyon tüketmelidir. Pişmiş kırmızı et ve tavuğun 80 g (3-4 ızgara köfte veya 1 avuç ayası kadar), pişmiş balık 150 g, pişmiş kuru baklagil 130 gr (8-10 yemek kaşığı), fındık ve ceviz 30 g bir porsiyondur. Günlük yarım porsiyon ceviz, badem, kaju, yer fıstığı vb. gibi yağlı tohumların tüketilmesini önermektedir. Omega 3 kaynağı olarak balık haftada 2 porsiyon (pişmiş 300 g) tüketilmelidir. 1 yumurta ise ½ porsiyondur (30).

3. Grup (Ekmek ve Tahıllar)

Buğday, pirinç, mısır ve bunlardan yapılan un, ekmek, makarna, bulgur vb. Besinler bu gruba girer. Birinci ve ikinci gruba göre daha az protein ve önemli bir kısmı karbonhidrattır. (28) TÜBER-2015'e göre günlük 5 porsiyon, kadınların 4 porsiyon ekmek ve tahıl grubu tüketmelidir. 1 porsiyon tahıl grubunda; ekmek, pide, lavaş ve simit için 50 g, pişmiş bulgur ve pirinç için 90 g, pişmiş makarna 75 g'dır (30).

4. Grup (Meyveler)ve 5. Grup(Sebzeler)

Günümüzde sağlıklı beslenmede ki önemleri nedeni ile sebzeler ve meyveler iki ayrı besin grubu olarak ele alınmaktadır. Ancak besin ögesi içerikleri arasında benzerlikleri söz konusudur. Bu kapsamda birlikte ele alınmıştır.

Yüksek oranda su ve posa içerirler (27). Meyvelerin %90-95'i, sebzelerin %80-85'i sudur. Antioksidan özelliği olan A vitamin, C vitamin ve β -karoten açısından zengindirler. B₆ vitamini, folik asit, K vitamini, E 14 vitamini ve niasin, potasyum, selenyum, silikon, sulfur ve bakır içerikleri de önemlidir. Düzenli olarak sebze ve meyve tüketilmesi, koroner kalp hastalığı, gece körlüğü, hipertansiyon, felç, diyabet ve bir çok kansere karşı koruyucu ve iştah üzerine, kemik ve diş gelişimine, enfeksiyonlara karşı olumlu etkileri bulunmaktadır (32).

Türkiye Beslenme Rehberine göre 1 porsiyon meyve; kuru meyveler için 30 g, muz için 100 g, diğer meyveler için 150 g'dır ve yetişkin erkekler günlük 2.5 porsiyon, kadınlar 2 porsiyon meyve tüketmelidir. Sebze için 1 porsiyon; pişmiş sebzeler için 150 g, salata olarak yenen büyük doğranmış yeşil yapraklılar için 75 g, diğer çiğ tüketilebilenler için 150 g, patates ve mısır için 90 g'dır ve erkekler için 2.5 porsiyon, kadınlar 2 porsiyon günlük tüketimlerinde bulunması gerekir (30).

2.2.2.1.3. Beslenme alışkanlıkları

Küçük yaşlarda kazanılan beslenme alışkanlığı; yaşa, eğitime, sosyokültürel yapıya, gelenek göreneklere, dini inançlara göre farklılık gösterir. Alışkanlığın gelişmesinde psikolojik etmenler önemli rol oynar. Bir yiyecek ile ilgili yaşanmış anılar, o besini reddetme veya benimseme şeklinde sonuçlanabilir. Dini inançlar sebebiyle bazı yiyecekler yenmez. Kişiden kişiye bir çok farklılıklar olmasına rağmen, kişiler grup içinde ancak belirli besinlere tepki gösterirler. Kişisel ayrıcalıklar grup içinde grup fikrine uyabilir. Anketler menü planlama konusunda doğru karar verebilme sürecine yardımcı olur, müşteri beğenisi kazanılır (2). Kurum beslenme sistemlerinde müşterilerin genel fikirleri anketler aracılığıyla alınıp ve yemek listeleri ona göre yapıldığında daha başarılı olunur (33).

2.2.2.2. Fiziksel özellikler

Depolama, hazırlama, pişirme ve servis için gerekli araç-gereç ile mutfakın planı, menü planlamaya etki eden unsurlardır. Mutfakta iş akışı uygun planlı değilse, personel rahat çalışmıyorsa, alan darsa, yeterli araç gereç yoksa menüler tam olarak uygulanamaz (25).

2.2.2.3. Personel durumu

Personel sayısı, yeteneği ve bilgisi menü planlamada etkilidir. Çoğu yemeğin hazırlanması, pişirilmesi, servisi, bilgi ve beceri ister. Kaliteli personelin olmaması halinde menüde yetenek isteyen yemekler yazılmaz (1). Servis sırasında personelin görüntüsü ve davranışı da önemlidir. Ter kokması, üniformasının lekeli olması ve tırnak kirliliği müşterinin yemekten memnuniyetini doğrudan etkiler. Personelin eğitimine ve kontrolüne büyük zaman ayrılmalıdır (2).

2.2.2.4. Bütçe/Maliyet durumu

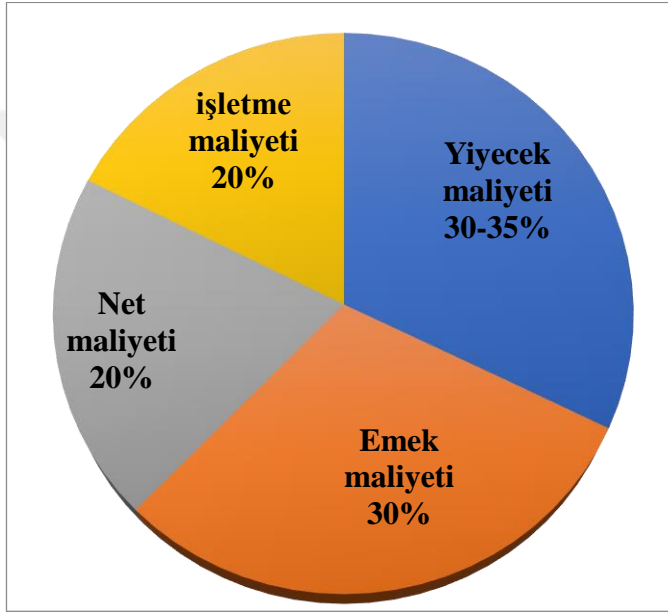
Yemek şirketinin beslenme servisine ayırdığı bütçe bilinmelidir. Kurumun genel bütçesinden gıda alımına, personel giderlerine, donanım ve yakıt harcamalarına ayrılan para ile oluşturulur. İmkanlar dahilinde bütçe planlaması yapılmalıdır (25).

Başarılı bir menü için kişi bazında iyi bir maliyet kontrolünün yapılmış olması gerekir. Maliyet kontrolünde amaç, yalnız harcamaları azaltmak değil, temiz, kaliteli, beğenilir ve düzenli bir yemek hizmeti verebilmektir. Yemek şirketlerinde diyetisyenlerin yemek ürünlerinin fiyatlarını, maliyet kontrollerini ve istatistiklerini yapıp denetlemesi gerekir (11).

Her yemek şirketinde yiyecek için harcanan para farklı olabilmektedir. Genel anlamda yemek bütçesinin %35-40'ı yiyeceğe harcanmaktadır. %37'si et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagillere, %17'si süt, peynir ve yoğurda, %26'sı sebze ve meyvelere, %6'sı ekmek tahıllara, %6'sı yağlara, %8'i şeker, zeytin, reçel vb. yiyeceklere ayrılmaktadır (2).

Bir yemek şirketinde işletmenin maliyetini oluşturan unsurlar 3 ana başlıkta incelenebilir (Şekil 1):

- Yiyecek maliyeti
- Emek maliyeti
- İşletme maliyetleri



Şekil 2.1. Maliyeti oluşturan unsurlar

Yiyecek maliyeti: Kar amacı gütmeyen kurumsal işletmeler, ham madde gelir ya da bütçelerine oranladıklarında yiyecek maliyet yüzdesinin %50 civarında olduğu görülmektedir. Yemek hizmetlerinde %30-50'si arasında olduğu görülmektedir. Kurumun özelliğine göre %20-%80 arasında değişebilir (34).

Emek maliyeti: Kaliteli işçi bulabilmek zordur. Eğer bir menünün işçilik maliyeti yüksekse personel maliyeti de yükselir. Emek maliyeti; işçi maaşı, vergiler, staopaj, personel kıyafeti, personel yemeği ve diğer ek ücretlerin tamamıdır.

İşletme maliyeti: Kira, ısınma, sigorta, faizler, kırtasiye, elektrik, gaz, telefon, ulaşım vb. giderlerdir (10).

Catering firmaları için üretim maliyeti daha önem arz etmektedir ve maliyet azaltıcı yöntemler geliştirilmektedir. Teknolojik ürünler genel maliyeti azaltabilir. Firmaların üretim ölçekleri arttıkça ortalama maliyetleri azalıyorsa pozitif ölçek anlamına gelmektedir. Fazla ürün girdisi sebebiyle birim maliyetlerinin düşmesi , iş bölümü ve uzmanlaşma pozitif ölçeğin altında yatan sebeplerdendir (20).

Yüksek maliyetli gıda kaynaklı hastalıklar, gıda endüstrisinde üzerinde durulması gereken bir konudur (35).

Menü maliyet kontrolü, önemli bir faktördür. Firmanın imajıdır, işletmenin yatırım yönünü saptar, satın alma, servis ve maliyet denetimini sağlar. Menü analiziyle doğru bir fiyatlandırma ve maliyetleme düzeni getirmek mümkündür. İşletmelerin gerçekçi maliyetler saptayarak, gereksiz maliyetlerden kaçınması gerekir. Yapılan bir araştırmada yemeğin tadı ve fiyatının önemli olduğu, porsiyon miktarlarındaki azaltmanın, işletme karlılığını arttırdığı bildirilmiştir (13).

Gıda işletmelerinde gıda israfının giderilmesi ve gıda hijyeninin sağlanması maliyet kayıplarını engellemektedir (36).

Her yemeğin maliyeti kişi bazında bellidir fakat bir porsiyon yemek kavramı farklılıklar gösterebilmektedir. Yemeğin standart reçetesinde kullanılan ürünler mevsim, enflasyon oranları kapsamında farklılıklar gösterebilmekte, ürün bağlamında bozulmuş ürün olabilmektedir (37).

İyi planlanmış bir menü, iş bölümünün doğru yapılmasını ve iyi bir maliyet kontrolünü sağlar. Yapılan araştırmalarda sadece %42.6'sında düşük ve yüksek maliyetleri yemeklerin dengeli günlere ayarlamasının yapıldığı gözlenmiştir (22). Yemek hizmetlerinde en düşük maliyetle, iyi kalite üretim yapabilmek gerekir (34).

Menüde bulunacak olan besinlerin maliyetleri, o besinin tedarik edilme zorluğu, yemek şirketlerinde en sık ortaya çıkan sorunlardan biridir. Gereksiz maliyet oluşturan ve tedarigi zor olan yemekler menüden çıkarılmalıdır. Ve menüye konulan tüm yemeklerin maliyeti dikkate alınmalıdır (12).

ISO 9000 VE HACCP belgelerinin alımı yüksek maliyetler gerektirmektedir. İşçilik maliyetleri yine şirketlere yük olarak gözükmektedir (38).

Özel yemek şirketlerinde rekabetin artması, müşteri isteklerinin artışı nedeniyle, tabldot usulü 4 kap yemek 12-13 çeşide kadar çıkararak maliyeti olumsuz etkilemektedir (4).

Toplu yemek sektörü sağlıklı iç içe olan bir alandır. Aşırı rekabet, maliyeti düşürmek adına kaliteden ödün vermek sağlık açısından bir çok problemi beraberinde getirebilir. Mutfak kadar sevkiyat araçları ve yemek servis yeri hijyeni de önemlidir. Bir çok şirket yemek hizmetini yerinde servis edebileceği kurumlarda hizmet vermeyi tercih etmektedir. Pişirme şekli, hazırlıktaki ön işlemler doğrudan maliyeti etkileyen bir unsurdur (4).

Düşük kalite malzeme kullanıp, işçi sigorta prim kısıtlaması yapan, ruhsatı olmayan firmalar merdiven altı işletmeler olarak tanımlanabilir. Kurumlar devlet eliyle denetimlerin yetersiz olduğu kanısıyla, kendi denetimlerine büyük önem vermektedir. Kalitesiz ve gıda hijyenine uyulmadığı durumlarda, ciddi sorunlara neden olabilir. Yemek malzemesinden aşırı kısarak piyasanın altında çok düşük fiyatların verilmesi haksız rekabeti beraberinde getirmektedir (4).

2.2.2.5. Menü Çeşidi

Menü planlama yemek servisinin seçmeli veya tabldot tipi olmasına göre değişir. Tabldot serviste 3 ya da 4 kapta sınırlandırılır.

Bazı kurumlar müşterilere sadece özel yemekler sunar (kebab, pizza, mantı vb.) Bu durumda menü bir kaç kap ile sınırlıdır. Bu tip kurumlarda servis edilen yemek çeşidinin dengeleyecek içecek (meyve suyu, ayran, süt vb.) veya salata türleri ile çeşitlilik kazandırmaya özen gösterilmelidir (2).

2.2.2.6. İklim ve mevsimler

İklim koşulları kişilerin besin ihtiyaçlarını etkiler. Soğuk havalarda sıcak ve enerji değeri yüksek, sıcak havalarda ise daha hafif ve soğuk yemekler gerekir. Besin çeşitliliği mevsimden mevsime farklılıklar gösterir. Menülerin mevsimlere göre

düzenlenmesi gerekir. Her ne kadar seracılık sayesinde her mevsimde her sebze ve meyve bulunabilmesine rağmen ekonomi ve lezzet açısından doğal olanı daha çok tercih edilmelidir. Çünkü; Her yiyecek kendi mevsiminde daha taze ve daha besleyici, lezzetleri kendi mevsimlerinde daha fazla ve yiyecekler kendi mevsimlerinde daha ucuzdur (39).

Kurumun bulunduğu bölgenin coğrafi özelliklerine göre besin bulma olanağı değişir. Ulaşım ve bölge pazarlamacılığı sistemi, yiyecek bulmak için önemli faktördür. Bölgede bulunmayan yemek menüye yazılmaz. Mutfak planı iş akışına göre değilse, alan dar ise personel rahat çalışamaz, gerekli işler için yeterli araç gereç yok ise, menü olumsuz etkilenir. Olanaklar yetersiz ise menülerde belirli araç ve gereçlere fazla yüklenilmemelidir (1).

2.2.2.7. Menü hazırlamada yiyecek ve yemek seçimi

Renk uyumu

Menü listesinde bulunan yemeklerin birbirlerine göre ve garnitürlerine göre renk uyumlu olması gerekir. Hepsi beyaz bir yemekle, biri yeşil, biri kırmızı, biri beyaz yemeğin göze ve iştah merkezine etkisi açıktır (33).

Kıvam uyumu

Her yemeğin bir kıvamı vardır. Menü planlanırken, yemeklerin kıvamına göre bir seçim yapmak gerekir.

Sebze çorba, salçalı köfte, ayran ya da söğüş et, tepsi böreği, elma şeklinde hazırlanmış bir yemek listesi yerine; sebze çorba, söğüş et, elma ya da salçalı köfte, tepsi böreği, ayran şeklinde düzenlenmiş bir menü daha uygundur.

Tat uyumu

Benzer tattaki yemeklerin yan yana gelmemesine dikkat edilmelidir. Domates çorbası yanına domates salatası yerine, yeşil yapraklı bir salata daha uygundur.

Şekil uyumu

Yemek öncelikle göze hitap etmelidir. Yemeğin tadı kadar görüntüsü de menüyü etkiler. İri gelişigüzel bir köfte yerine küçük ve düzgün yuvarlak köfteler menü listesinin kabulünü etkiler (33).

Öğle ve akşam yemekleri seçiminde dikkat edilmesi gerekenler

Herhangi bir yemeğin sık verilmesi veya aynı lezzetteki yemeklerin bir araya gelmesi, bıkkınlık verebilir. Bunu önlemek adına yemekler gruplaştırılarak, öğünlerde değişik gruplardaki yemeklerin yer alması sağlanır. Yemekler menü çeşidine göre 3 grupta sınıflandırılır. Menü her gruptan bir kap yemek olacak şekilde en az 3 çeşitten oluşturmalıdır. Bir öğünde aynı gruptan 2 yemek bulunmamasına dikkat edilmelidir (büyük parça etli yemekler ve balık hariç). Tablo 2.4'de yemek gruplarının sınıflandırılması bulunmaktadır.

Tablo 2.4. Yemek gruplarının sınıflandırılması

Birinci kap yemekler	İkinci kap yemekler	Üçüncü kap yemekler
Et yemekleri	Çorbalar	Meyveler
Büyük parça etli yemekler	Pilavlar	Salatalar
Küçük parça etli yemekler	Makarnalar	Kompostolar
Köfteler	Börekler	Tatlılar
Etli sebze yemekleri	Zeytinyağlı yemekler	Sütlü tatlılar
Etli kuru baklagiller	Zeytinyağlı sebze yemekleri	Hamur tatlıları
Etli dolma ve sarmalar	Zeytinyağlı sarmalar, dolmalar	Helvalar
	Pilakiler (barbunya, fasulye vb.)	Meyvalı tatlılar
		Diğerleri (cacık, yoğurt, pıyaz vb.)

Yemek işletmelerindeki kıyasıya rekabet menü içerikleri ve bir öğündeki yemek sayısına yansımaktadır. 3 çeşitten 20 çeşide kadar yelpaze geniştir. Firmanın isteği doğrultusunda salatabar hizmeti verilebilmektedir.

Yemeklerle birlikte verilecek günlük ekmek miktarları

- Orta derecede faaliyeti olan erkek için 400 g, kadın için 150 g, genç erkek için 500 g.
- Ağır fiziksel faaliyeti olan erkek için 700 g, kadın için 400 g, genç erkek için 800 g.
- Tek öğün yemek verildiğinde ekmek yukarıdaki miktarların 2/5'si kadar verilmelidir (2).

2.2.2.8. Yemeği hazırlama ve pişirme yöntemi

Hazırlığı uzun süren yemekler, örneğin köfte, biber dolma menüde bir araya konulursa aksamalara neden olabilir. Yeterli fırın veya kızartma tenceresi olmadığı takdirde ekipman yetersizliği sorunu çıkacaktır. Bu nedenle her ikisi de fırınlama veya kızartma, veya tepsi sayısı yetersizken tepsi gerektiren yemek veya tatlılar aynı menüde yazılmamalıdır (33).

2.2.2.9. Pişirmeyi izleyen süreçte dikkat edilmesi gerekenler

Satın almadan başlayarak pişirmede dahil besin hijyeninde her aşamada dikkat edilse bile, pişirme sonrası tüketime dek aşamaların herhangi birinde besin hijyeni bozulabilir. Bu aşamalardaki herhangi bir yanlışlık ya da ihmal yeterli bir yeniden ısıtma olmadığında çok tehlikelidir. Bu nedenle pişirmeyi takiben yemeklerin servise dek geçirdiği diğer aşamalarda da hijyeni bozucu etmenlere dikkat etmek gerekir. Yerinde mutfak projesinde akşam mesai yemekleri bu hususlara dikkat edilerek tüketiciye yemek hizmeti verilmektedir. Pişirmeyi izleyen süreçleri şu şekilde sıralayabiliriz (40):

Bekletme

Soğutularak saklanmayacaksa tüm yemeklerin üstü servis yapılana kadar kapalı tutulmalıdır. Sıcak yemekler sıcak (60C° nin üzerinde), soğuk yemekler soğuk 5C° ve altında bekletilmeli, yemek termometreleri ile sıcaklık ölçümleri yapılarak kaydedilmelidir. Pişmiş yemekler en fazla 2 saat içinde servis edilmiş olmalıdır (10).

Soğutma ve saklama

Ocaktan alınan pişmiş yemek hızla (2 saat ve daha az sürede) 20C° ye soğutulmalıdır. Bunun için yemek pişirildiği kaptan 10 cm derinliğinde sığ küvetlere aktarılmalı, ayrı bir alanda soğuk su ya da buz bulunan evyelerde soğutulmalıdır. Depolarda pişmiş yiyeceğin sıcaklığının 20C° den 5C°'ye ya da daha altına 4 saat ya da daha kısa bir sürede inmesi sağlanmalıdır. Bu aşamada da süre, sıcaklık kayıtları tutulmalıdır. Uygun sıcaklığa kadar soğutulan yemeklerin (5C° ve altı) üzerleri kapatılmalı ve etiketlenmelidir (10).

Yeniden ısıtma

Soğutucudan alınan yemeklerin iç sıcaklığı 2 saat içinde 75 dereceye ulaştırılmalı, bu noktada en az 15 sn bekletilmeli bu durum ölçülerek doğrulanmalı ve kaydedilmelidir. Bir kere ısıtılan yemek servis edilip tüketilmeli tekrar kullanılmamalıdır (40).

Dağıtım ve taşıma

Merkezi bir mutfakta pişen yemeklerin başka birimlere taşınmasında sıcak yemeklerin sıcak (60C°' nin üzerinde), soğuk yemeklerin soğuk (5C°' nin altında) dağıtımına özen gösterilmelidir. Sonuç olarak; Pişirilen bir yemek 2 saat içerisinde servis edilmeli (sıcaklar 60C° üzeri, soğuklar 5C°' nin altında), servis süresi 2 saati geçmemeli, yemek soğutulacaksa 60C° üzeri alındığı kontro edilip, 2 saat içerisinde 20C° ye soğutulmalı, depolara alınıp 20C° den 5C°'ye ya da daha altına 4 saat ya da daha kısa bir sürede inmesi sağlanmalıdır (40).

2.3. Tüketici Memnuniyeti

Kısa zamanlı duygusal bir olgu olan memnuniyet, tüketici odaklı hizmet amacı gütmektedir. Tüketici memnuniyetini; personel, fiyat, besin değerleri, porsiyon miktarı, servis şekli, servis zamanı, ekipman temizliği etkilemektedir (14-17).

Tüm kalite yönetim sistemlerinin (KYS) ana gayesi tüketici memnuniyetinin sağlamaktır. "Tüketici odaklı yönetim" mantığıyla hareket eder. ISO 9000:2000 KYS;

tüketici memnuniyetinin, devamlı artırılması, analizlerin yapıldığı yönetim sistemidir (18).

Müşteri memnuniyeti için ilişkiler çok iyi tutulmalıdır. Firmalar arası rekabete karşı durabilmek ve tüketici memnuniyetinin devamlılığı adına müşteri merkezli hizmet vermek gerekir. Bir memnuniyetsizlik çözümlenmediğinde katlanarak artış gösterir (17).

Yapılan bir çalışmada, yemek saatlerinden memnuniyet hali hastanede kalma süresi uzadıkça azaldığı görülmüştür (41,42).

Toplu yemek sektöründe yemeklerin kalitesi ve lezzeti standart olmadığı sürece tüketici memnuniyeti sağlamak olanaksızdır. Yemek sıcaklığı 63°C ve üzeri olmalı, soğuk servis edilen ürünler 10° ve altı olmalıdır. Yemekler olması gereken sıcaklıklarda olmadığı sürece memnuniyet beklenemez (4).

Yemek şirketlerinde yemek kalitesi, maliyet azaltıcı olarak kaliteli ürün girişi yapılmamakta ve diğer yemek zincirlerine göre beğeni düşmektedir. Toplu yemek üretimi olması sebebiyle yemek yapılma süreleri çok uzun değildir. Etli yemek oranı daha azdır. Yemek şirketlerinin menülerinin genel olarak birbirine benzer olması müşteri memnuniyetinin azalmasına neden olmaktadır (20).

İşçilerin öğünlerdeki memnuniyetini arttırmak, iş performansına yansıtacak ve sağlığa zararlı besin tüketimine neden olacaktır. Bu anlamda, anket düzenleyerek, sonuçlar doğrultusunda iyileştirmeler yapılmalıdır (31).

Toplu yemek hizmeti, fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan tüketiciyi tatmin etmelidir. İşletmeler, memnuniyeti artırma adına çalışmalar yapmalıdır (43).

Memnuniyet; yemeğin servis zamanından dağıtıcı personelin davranışına kadar bir çok faktörden etkilendiği için bir bütün olarak değerlendirilmez (44)Müşteri memnuniyetinin etkileyen hususları şu şekilde sıralayabiliriz; gıda kalitesi, hizmet kalitesi, fiziksel ortam ve fiyat'tır (16).

Gıda kalitesi: Gıda kalitesi müşteri memnuniyetini etkileyen en önemli bir faktördür. Gıda kalitesi; genel olarak sunum, besin çeşitliliği, sağlıklı olması, tadı, tazelik ve çeşitlilik gibi özellikleri barındırır.

Hizmet kalitesi: Hizmet kalitesi; personel, tesis ve material olarak değerlendirilebilirken, teknik, fonksiyonel ve imaj olmak üzere üç boyutta değerlendirilebilir.

Fiziksel ortam: Müzik, aydınlatma, koku, dekor, temizlik, yemek hizmeti alan personeli etkilemektedir.

Fiyat: Ürün fiyatı, hizmet alan kişi için önemli bir etkiye sahiptir. Yüksek fiyat hizmetten yaralan kişilerde itici özellik oluşturabileceği gibi, düşük fiyat düşük kalite algısı oluşturabilir. Rekabet ortamında, hizmetten yararlananların tahmini fiyat ölçeği oluşturabilir, bu şekilde rakip firmaları karşılaştırabilir (16).

2.4. İşçi beslenmesi

Beslenme, bireylerin hayatını sağlıklı olarak devam ettirebilmesi için gerekli olan besin bileşenlerinin yeterli miktarda vücutta kullanılmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenme ise, organizmaların işlevlerini yerine getirebilmesi için gerekli olan tüm besin bileşenlerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır (45). İş hayatında da başarılı olabilmenin en önemli etkeni sağlıklı beslenmedir (46).

Maslow'un ihtiyaç teorisine göre insanların ihtiyaçları; fizyolojik, güvenlik, ait olma-sevilme, saygı ve kendini geliştirme olarak beş grupta toplanmaktadır. Tüm ihtiyaçlar yerine getirilmedikçe, organizma fizyolojik ihtiyaçlarla idare edilir. Günlük hayatta beslenme vücudun gerekli enerji ihtiyacını karşılamının yanında, sosyal bir faaliyettir. İnsanlarla etkileşim halinde, keyifli bir mola geçirme fırsatı bulunabilmektedir. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme bireyin işteki verimliliğini ve etkinliğini olumlu yönde etkilemektedir (47).

Dünyada ve Türkiye’de beslenme yetersizliklerinden en yaygın demir eksikliğidir. Yapılan çalışmalarda anemisi bulunan kişilerin iş verimlerinin azaldığı, dikkat ve performanslarının düştüğü ve iş kazalarına uğradıkları gözlenmiştir. Bu durum üretim hızını düşürmekte, sağlık harcamaları artmaktadır. Anemik kişilerde yüksek enfeksiyon tehlikesi bulunmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu enerji, protein, vitamin minerallerin yetersiz alınması vücut direncini azaltarak işçilerin hastalanmasına ve işe devamsızlıkların artmasına neden olmaktadır (48).

İş hayatındaki önemli sorunların iş kazası ve iş hastalıkları olduğu bir çok çalışmada belirtilmiştir. Yetersiz ve dengesiz beslenen işçi grubunda, kan şekeri düşüşü gerçekleşmesiyle birlikte halsizlik, dikkat azlığı ve yorgunluk oluşmasıyla iş kazaları artmaktadır (46). Çoğunlukla evinde yeterli beslenemeyen işçiler, ev dışında da (işyerlerinde) beslenemediklerinde bu tür olayları yaşaması kaçınılmazdır (43).

Beslenme örüntüsünde karbonhidratların yeri önemlidir. Karbonhidratlar yağlardan %4-5 oranında daha verimli enerji kaynağıdır. Glikojen deposu artışı, çalışma gücünün artışıyla doğru orantılıdır. B vitaminlerine gereksinim artmaktadır. Radyasyon, gaz, toz, çeşitli kimyasallar, aşırı güneş ışığı, plastikler, ağır işte çalışma, aşırı ve düzensiz fiziksel aktivite ve serbest radikaller vücutta oksidatif stres oluşturur ve antioksidan vitaminlere ihtiyaç artar; kurşun, kadmiyum gibi madenlerin kullanıldığı sanayi kollarındaki işçilerin kalsiyum, demir, C ve E vitamini ihtiyaçları da artmaktadır (46). Ağır işte çalışma sonucu terleme ile azot kabı yaşanmakta ve protein gereksinmesi artmaktadır (49).

İşçilerde görülen beslenme bozukluklarının başında işyerlerinde yemek verilmemesi veya yemeğin uygun olmaması, ekonomik yetersizlik, düşük eğitim seviyesi ve yanlış beslenme davranışlarıdır. Çalışmalarda beslenme alışkanlıkları, iş temposuna bağlı stres, gerginlik, endişe, depresyon ile ilişkili olduğu saptanmıştır (50).

Yapılan bir çalışmada, yeterli ve dengeli beslenme, verimliliği %20 arttırmakta, enerji alımındaki %1’lik artış, verimliliğe %2.27 artış olarak katkı

sağlamaktadır (51). Düşük gelirli ülkelerde, mikro besin ögesi yetersizlikleri, Gayrisafı Yurtiçi Hasıla'da %2-3'lük kayıp oluşturmaktadır (52).

Gelir dağılımdaki düzensizlik, besin tüketimine de yansımaktadır. Besin örüntüsünde önemli olan süt ve süt ürünleri, et, tavuk, yağlı tohumlar ve kuru baklagiller; protein, B grubu vitaminler, kalsiyum, demir, çinko açısından zengindir. Bu besinler düşük gelirli aileler tarafından yeterince tüketilememektedir (53).

Satın alma gücü, artan nüfus , çevre şartlarının olumsuzluğu, gıda üretim, sevkiyat ve gıda sanayindeki yetersizlikler, işçi ve işverenlerin beslenme konusundaki bilinçsizliği gibi hususlar, işçi beslenmesindeki sorunları daha da arttırmaktadır (43).

2.4.1. İşçilerin beslenme şekilleri

İşçilerin beslenmesi 'işçinin işyerinde beslenmesi' ve işçinin evinde beslenmesi' olarak 2'ye ayrılabilir:

2.4.1.1. İşçinin işyerinde beslenmesi

Yapılan bir çalışma, işçilere işyerlerinde beslenme imkanının sağlanmasının faydalarını desteklemektedir. Gelişmiş ülkelerdeki artan çalışan sayısı belirli bir düzeyi aştığı takdirde beslenme hizmeti bulundurma yasal zorunluluktur ve beslenme hizmetinin maliyeti işçiye ve işverene yüklenmektedir (27).

Türkiye 2003 yılı verilerinden alınan bilgiye göre; 1 milyon 691 bin 760 kişinin diğer bir ifadeyle işçi nüfusunun %8'inin vardiyalı olarak çalıştığı bildirilmiştir. Bu oran gelişmiş ülkelerde işçilerin %20'si farklı vardiyalarda, %5-10'u ise sürekli olarak vardiya çalışanlarıdır. Vardiya sistemi çalışmayla birlikte; sirkadiyen ritimde bozulma, yaşam tarzı değişikliği, iş stresi sonucu obezite, kanser, kardiyovasküler hastalıklar (KVH), metabolik sendrom (Mets), diyabet gibi kronik sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Düzensiz uyku durumu, fiziksel ve ruhsal bozuklukları da beraberinde getirmektedir. Vardiya çalışma düzeninde beslenme alışkanlığı değişikliği, azalmış fiziksel aktivite, uyku bozukluğu metabolik hastalıklara davetiye çıkarmaktadır (54).

Ülkemizde her ne kadar toplu iş sözleşmelerinde işçilere yemek sağlanması hususunda maddeler olsa da, sözleşmelerde standart bir sistem uygulanmamaktadır. Yemek hizmeti sağlayarak ya da belli miktar para verilerek yapılan uygulamalar mevcuttur. Yemek hizmeti sunulan işletmelerde yalnızca işçinin enerji ihtiyacı düşünülerek hazırlanan programlar, diyetle düzensizliğe neden olabilir (27). Tek öğün standart yemek tarifelerine göre verilen 3 kap yemekle işçi beslenmesinde gerekli enerjinin sağlanması güçtür. Çünkü yağ ve şeker gibi saflaştırılmış besinler kullanılmadığı sürece düzenli bir menünün bu kadar enerji vermesi imkansızdır. Bu kadar enerjinin tek öğünde verilmesi hipoglisemi sonucu uyku hali oluşturur. Öğünlere bölünerek oluşturulması gerekir (46).

İşçi beslenmesinde, günlük enerji ihtiyacı besin miktarlarına göre öğünlere; sabah 1/5, öğle 2.5/5 ve akşam 1.5/5 olarak bölünebilir. Sadece enerji esas alınmamalı, yeterli oranda protein, mineral ve vitaminleri de sağlamalıdır. Genellikle 8 saat ayakta çalışan işçinin günlük enerji gereksinimi 3500 kalori olarak varsayıldığında, bunun yarısı (1750 kalori) iş yerinde tüketilmesi gerekir. Her besin grubundan en az 1 çeşit kullanılarak 3 veya 4 kap yemek ve ekmekle dengelenmelidir (2).

Ağır işte çalışanlar diyetine, tahin-pekmez, tahin helvası gibi protein sağlayan tatlılar eklenmelidir. Enerji miktarını arttırmak adına yağ miktarını arttırmak, yemeğin hiç tüketilmemesine ve artık miktarının artmasına neden olabilir. Şeker oranı arttırıldığında, tüketim azalmaktadır. Sürekli yağlı ve şeker oranı arttırılmış ürünlerin tüketilmesi işçi sağlığı için risk teşkil edebilir (27).

2.4.1.2. İşçinin iş dışında beslenmesi

İş yerinde çalışmayı 8 saat düşünürsek, iş dışı çalışma saatini 8 saat düşünülduğünde, kalan 16 saatlik sürede, beslenme durumunun düzeltilmesi gerekir. İşçinin günlük besin gereksinimini, yirmidört saatlik zamanın sekizine toplamak imkansızdır. Alınabilecek önlemleri şu şekilde sıralayabilir:

- Devletçe alınması gereken önlemler: Sanayileşmeyle birlikte hızlı kentleşme, dolayısıyla tüketici gruplar artmaktadır. Bu durumda besin fiyatlarının işçi gelir durumuna uygun bir şekilde istikrarın sağlanması zorunludur. Geniş

tüketici kitlesine yeteri kadar besin ulaştırılmadığında, fiyatlar artacak ve düşük gelirli aileler, yeteri kadar besin satın alamayacaktır. Ücret saptanmasının da fiyat artışlarına uygun şekilde yapılması gerekir. Beslenme yetersizliklerinin bir nedeni de kalabalık aile oluşudur. Bu nedenle, aile planlaması, yeterli besine ulaşılabilirliğin sağlanması, besin fiyat artışlarının kontrolünün yapılması gerekir.

- İşçi ve ailesine yönelik beslenme eğitimi: Beslenme bilgisi yetersizliği nedeniyle, besin seçiminde ve besinlerin hazırlanıp pişirilmesinde yanlış uygulamaların yapılması olduğu araştırmalarda saptanmıştır. İşçiler ve aileleleri; farklı fizyolojik ve çalışma durumunda olan kimselerin enerji gereksinimleri, değişik türdeki besinlerin beslenme değerleri, beslenme ile sağlık ve iş verimi arasındaki ilişkiler, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması için yapılan işlemlerin besin değerlerine yönelik etkileri ve hijyen konularında eğitilmelidir. İş yerinde konferanslar, afişler, broşürler ile; ailelerde toplu gösteriler ve ev ziyaretleri ile yapılabilir. Eğitimlerin yürütülmesi diyetisyenler aracılığıyla sağlanmalıdır (27).

2.4.2. Enerji

Vücutta; büyüme ve gelişme, organların çalışması ve ısı dengesinin sağlanması ve fiziksel aktiviteler için yeterli enerjini sağlanması elzemdir. (55) Alınan enerjinin harcanan enerjiyle dengede olması gerekir. Alınan enerjinin yetersiz olması, yalnız kan glikozunu değil, kas ve karaciğer glikojenini de azaltmaktadır. Enerjiyi sağlayan besin öğelerinin oransal olarak çeşit ve miktarı da verimliliği etkilemektedir (43, 56). Yeterli ve dengeli beslenen kişiler, psikolojik ve sosyal yönden doyum sağlamakta, dolayısıyla sağlıklı, üretken ve huzurlu olmaktadır (31).

İşçilerin gerekli enerji gereksinimleri sağlanamadığında, çalışma hızları azalmakta, verimleri düşmektedir (46, 57). İş veriminde enerji önemlidir. Enerji tüketiminde her %1'lik artış, genel iş verimliliğinde %2.27'lik artış sağlamaktadır. Enerji ve besin yetersizlikleri durumunda bir çok hastalık gelişmekte, iş

devamsızlıkları artmakta, letarji ortaya çıkmaktadır. Bu durum, bireysel beslenmenin ulusal kalkınmaya etkisini göstermektedir (29).

İşçilerin enerji gereksinimleri, çalışma ortamlarının sıcaklığına göre değişir. Ortamların sıcaklığı 10-14 derece altında her 10 derece düştüğünde, enerji ihtiyacı %5-10, 30 derece üstüne çıkarsa her 1 derecelik artışta %5 enerji ihtiyacı yükselir (43, 58).

Toplu beslenme sistemlerinden yararlananların çoğu tek öğünle beslenmektedir. Tek öğün verilen bir işyerinde, işçilerin enerji ihtiyacının en az yarısını karşılamalıdır. Standart yemek tarifelerine göre yapılan 3 kap yemekler bu enerjinin sağlanması mümkün değildir. Bu kadar enerjinin tek öğünde verilmesi çalışanlarda uyku hali oluşmasına neden olabilir (46). Ağır işte çalışanların, kan şekeri miktarının uygun seviyede tutabilmek için, öğleden önce ve öğleden sonra belirli saatlerde ara öğün yapılması sağlanmalıdır (58). Türkiye için önerilen günlük enerji tüketim standardına göre ağır işte çalışanlara günlük 1200 kkal ek yapılması gerekmektedir.

İşçilerin günlük enerji gereksinimleri yaptıkları işin niteliğine değişir. Harcanan enerjinin miktarı ve yapılan fiziksel aktivite düzeyine göre işler gruplanabilir:

Hafif aktiviteli işler: büro işleri, avukat, doktor, muhasebeci, öğretmen, mimar, alet kullanılarak yapılan ev işleri.

Orta aktiviteli işler: Hafif sanayi işleri, terziilik, elektrik, tekstil, gıda, montaj işleri, marangozluk, mobilya endüstrisi, kanal işçiliği, matbaa işçileri, gemicilik, fırıncılık, alet kullanmadan yapılan ev işleri, öğrencilik, tütün işleri, tezgahçılık.

Orta-ağır arası aktiviteli işler: Tarım işçilerinin bir bölümü, düz işçiler, sıva işleri, yük taşımak, balya istiflemek, çiftçilik, lastik ve kauçuk işleri, deri sanayi, kimya ve elektrik endüstrisi, orman işleri, maden ocağı işçileri, demir-çelik işçileri.

Ağır aktiviteli işler: Tomruk işleri, madencilik, ormancılık, demir-çelik sanayi, yol ve inşaat işçileri, yüksek ısılı fırın işçileri, ağır yük taşıyıcıları, ağaç kesme işleri, demir işçileri, tarım işçilerinin bir bölümü (43).

2.4.3. Makro besin öğeleri

2.4.3.1. Karbonhidrat

Diyette en büyük enerjiyi oluşturur ve beslenmenin önemli bir parçasıdır. 1 gramı 4 kkal/g'dır (29). TÜBER-2015'e göre günlük enerjinin %45-60'ını oluşturmalıdır (30). Karbonhidratların, kas hareketlerinde; yağlardan %4-5 oranında daha elverişli enerji kaynağı olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada dokulardaki glikojen deposunun artması, çalışma kapasitesinin artmasıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. (59) Ağır işte çalışanlarda enerji gereksinimi; normal diyetin verdiği enerjinin üzerinde enerji vermede karbonhidratların önemi büyüktür. Besin örüntüsünde miktar ve cinsi iyi değerlendirilmelidir. Günlük enerjinin %85'i bileşik, %15'i de basit karbonhidratlardan gelmesi sağlanmalıdır.

Glikoz karbonhidratların yıkım maddesidir ve beynin temel enerji kaynağıdır. Bilişsel fonksiyonlara olumlu etkileri olmasına rağmen aşırı alınması, performansta olumsuzluklara neden olabilir. İnsülin salınımında artışa neden olabilir, triptofan dışındaki aminoasitlerin dokulara geçişi artmakta, kandaki seviyesi artınca serotonin sentezinin artmasına neden olur. Bu durum, yorgunluk, dikkat dağınıklığı ve uyku haliyle ilişkilidir (43). Çalışma öncesi saf karbonhidratların aşırı tüketimi iş kazalarına neden olabilir (31). Çalışma saatlerinin ortasında 1 saatlik öğle arasına ek olarak, sabah ve öğleden sonra 10-15 dakikalık bir dinlenme ve ara öğün yapmak, kan şekerini dengede tutacaktır (60). İşe tam olarak alışmadan ve odaklanmadan çalışmaya başlama sonucu olarak, 1 saat içinde gerçekleşen iş kazalarının oranı %27.27'dir (46).

İşçilerin enerji gereksinimleri karşılanmadığında, artan fiziksel aktiviteye bağlı olarak gerekli enerji vücut dokularından sağlanır. Yetersiz karbonhidrat alımı, vücuttaki yağ ve proteinin enerji kaynağı olarak kullanımına neden olur. Bu durum metabolik artık miktarının artmasına, yorgunluk ve bulantıya neden olur. İşçiler mutlaka sağlıklı bir kahvaltı yapmalıdır (58, 59). Gerekli kaloriyi sağlamak adına aşırı

karbonhidratlı menüler yerine, en az bir ara öğün içeren her çeşit besin grubuyla dengeli bir beslenme oluşturulmalıdır (31).

2.4.3.2. Protein

Enzim, hormon, antikor ve kasın yapısını oluşturan proteinler organizma için elzemdir ve 1 g'ı 4 kkal/g'dır. Karbonhidratların yokluğunda enerji ihtiyacının %5-10 kadarını oluşturur.

Günlük enerjinin %12-15'si proteinlerden gelmelidir. Çok ağır işlerde çalışanlarda enerjinin %15'in biraz üzerine çıkması faydalı olacaktır. (43) Diyet enerjisi yeterli olduğu zaman, proteinlerin kas hareketleri esnasında enerji kaynağı olarak kullanılmasa da, işçilerin fiziksel aktiviteleri arttığında kas kitlelerinin artmasına paralel olarak, protein gereksinmesini de artacaktır (27).

Proteinler, karbonhidrat depoları tükendiğinde, glikoneogenetik yolla kan şekerini regülasyonu sağlar. Çok ağır işte çalışanlardaki protein yıkımındaki artış sebebiyle çalışma performansı üzerinde etkilidir (59).

Protein gereksinmesi vücut ağırlığı başına 1 g'dır. Protein kaynakları bitkisel ve hayvansal olmak üzere iki çeşittir. Bitkisel kaynakların proteinlerin biyoyararlılığı hayvansal kaynaklı proteinlerden daha az olduğu için, bitkisel proteinlere protein kalitesinin yükselten beslenme uygulamaları yapılmalıdır (59, 61).

Ağır işte çalışanlar daha fazla azot kaybetmektedir. Ağır fiziksel aktivite yine kas kütlelerini arttırmaktadır. Soğuk ortam nitrojen atımını arttırmakta, sıcak ortam nitrojen kaybını arttırmaktadır (55).

2.4.3.3. Yağ

Vücut için büyük enerji kaynağıdır. Vücutta sentezlenemeyen bazı formları elzemdir. Vücudun uzun süre enerji depolayabilmesine olanak sağlar. Vücut ısısı kontrolü ve iç organlara fiziksel koruma sağlar ve 1 g'ı 9 kkal/g'dır (62).

Yağın önemi; yüksek enerji vermesi, lezzet ve yiyeceklere gevreklik vermesinden kaynaklanır. (63) Günlük diyetle enerjinin %20-30'unu yağlar sağlamalıdır. Yağ türlerine göre; 1 birim katı yağ, bir birim bitkisel yağlar ve 1 veya

2 birim (1.5-2 birim) zeytinyağı olmalıdır. Doymuş yağ asidi enerjinin <%10 olmalı ve minimumda tutulmalıdır (30).

Bir yemeğin reçetesi ve enerjisi bellidir. Bu miktarlardan fazla konulduğunda lezzet ve görünümünde istenilmeyen durumlar ortaya çıkabilirler. Enerji değerini arttırmak için yemeğin yağlı yapıldığında, kimsenin tüketmemesine neden olarak hiç kalori alınmayabilir. Yapılan çalışmalarda toplu beslenme sistemlerinde yemeklerin yağlı olması, yemek artık miktarını arttırdığı saptanmıştır. Tatlıların şeker miktarını arttırıldığında, fazla şeker kişiyi tıkamakta ve tüketilmemektedir. Kişilerin yağlı ve daha şekerli besinlerin tüketilmesi ileri safhalarda sağlığı bozabilmektedir (64). Yemeğin sadece enerji yönünden düşünülmesi, diyet örüntüsünde dengesizliklere neden olabilir. Gereken kalori değerinin bir öğünde verilmesi olanaksızdır. Yağ ve şeker gibi saflaştırılmış besinlerin kullanılmadığı sürece dengeli bir yemeğin bu kadar kalori sağlaması çok zordur (61).

İşçi beslenmesinde aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Diyetle sadece çoklu doymamış yağ asitleri içeren yağların tüketilmesi sakıncalıdır. Çünkü, bu yağların oksitlenmesi ve karsinojenlerden peroksitlerin oluşması, antioksidan vitamin kullanımı arttırarak vücudun antioksidan savunma mekanizmasını azaltması ve damar endotelinde hasara neden olmaktadır.
- Diyetle fazla yağ alımı; başta obezite olmak üzere, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabetes mellitus ve kanser türlerinden özellikler meme kanserine yol açmaktadır.
- Yemeklerde fazla kızartmalardan sakınılmalı, yemeklere yağlar yakılmadan eklenmeli. Yapılan kızartmalar da usulüne uygun yapılmalı, süzdürme işlemi yapılarak, ışık almayan serin ortamda saklanmalı, 3-4 kereden fazla da kullanılmamalıdır.
- Okside olmuş ve açılmış yağlarda A vitamini kaybı ve karsinojenler oluşur.

- Diyetle enerjinin %7 ve daha azı yağlardan geldiği takdirde yağda eriyen vitaminlerin emilimi engellenir ve retinoidlerin emilim oranı azalır (59).

2.3.4. Mikro besin öğeleri

Besinler, insan sağlığının en temel gereksinimlerindedir. İnsan bedeni fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli vitamin ve mineralleri sağlamalıdır. Günlük alınması gereken bu vitaminler ve minerallere makro besin öğeleri denilmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde tahıllar ve kuru baklagiller önemli kaynak olarak gösterilmektedir. Çalışma veriminin artması ve sağlıklı olmanın ön koşulu; yeterli vitamin ve minerallerin alınmasıdır (65).

2.3.4.1. Vitaminler

Enerji kaynağı olmamasına rağmen ko-enzim olarak enerji metabolizmasında yer alırlar. B₁₂ ve folik asit gibi vitaminler kan üretiminde görev alır (43).

C vitamini antioksidan rol almaktadır. Çalışan gruplarda oksidatif stres artışı yorgunlukla ilişkilidir (66). Sigara içenlerin C vitamini gereksinmesi 1.5-2 katına çıkmaktadır (2). Enerji gereksinmesiyle birlikte B vitaminlerine de ihtiyaç artmaktadır. B grubu vitaminler enerji üretiminin düzenlenmesinde önemli rol aldıkları için eksikliğinde hücrel enerji yokluğundan dolayı yorgunluk (halsizlik) görülebilir (67).

Sanayileşmiş bölgelerde çalışan işçiler; kurşun, civa gibi ağır metallerle maruz kalabilmektedirler. Ağır metallerin oluşturduğu oksidatif stres çeşitli hastalıklara neden olabilmektedir. Bu işçilere C ve E vitamini tüketimi sağlanması bu hasarlara karşı koruyucu olacaktır (68).

Vücutta dokuların çoğunda 1.25-dihidroksivitamin D için reseptör görevinde bulunan D vitaminin eksikliği miyopati, kas güçsüzlüğü, kas ağrılarıyla ilişkilidir. Osteoporoz, kanser, immun hastalıklar, diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar için risk teşkil edebilmektedir. D vitaminini diyetle karşılamak zordur. Özellikle de vardiyalı çalışanlar için güneş ışığından yeterli düzeyde faydalanamamaktadırlar (69).

İşçi menülerinde zehirli ve toksik maddelerle çalışanlar mutlaka A, C, ve E vitaminleri yeterli miktarda almalıdır (30).

2.3.4.2. Mineraller

Ko-faktör olarak enzimlerin bileşiminde bulunurlar. Demir ve çinko bağışıklık sisteminde önemli bir role sahiptir. Selenyum antioksidan olarak organizmada görev alır. Ağır ve tehlikeli işlerde çalışan işçilerin sıvı-elektrik dengesi ve antioksidan seviyesinin sağlanması yönünden gerekli vitamin ve minerallerin alınması gerekir (43).

Sıcak ortamda çalışma terlemeyle tuz miktarını arttırmakta, yerine idamesi yapılmak zorundadır. Eğer giderilmezse kas ağrıları, kramplar, yorgunluk ve baş ağrısı görülebilir (58).

2.3.4.3. Su

İnsan yaşamı için elzemdir. Besinlerin sindirim, emilim, boşaltım, vücut ısısı denetimi gibi tüm hayatsal metabolik olaylarda gereklidir (27).

Sıcak ortamlarda işçilerdeki sıvı gereksinimi artmaktadır. Her 1000 kalori başına, 1 litre su alımı mutlaka sağlanmalıdır (43).

2.3.4.4. Posa

Besinlerin sindirilmeyen kısmıdır. Bağırsak hareketlerini arttırarak vücutta besinlerin sindirimi sonucu oluşan zararlı maddelerin bağırsakla temasını engellemekte ve dışkı atılımını kolaylaştırmaktadır. Obeziteyi tokluk hissi vermesi yönüyle engellemektedir. Kan şekeri dengesini sağlamakta, kalp-damar hastalıklarını engellemektedir (27)

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Bu çalışmanın amacı; yerinde ve taşıma sistemi ile sunulan yemek hizmetlerinde menülerin besin çeşitliliği, maliyeti ve tüketici memnuniyeti yönünden değerlendirilmesi amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Çalışma Aralık 2018-Şubat 2019 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışma 19-82 yaş aralığındaki 202 kişiyle yapılmıştır. Bireylerin 113'ü yerinde mutfakta, 89'u taşıma mutfaktan hizmet almaktadır. Çalışmaya katılanların 118'i mavi yaka, 84'ü beyaz yaka çalışanıdır. Yaklaşık 10000/gün kişiye yemek hizmeti veren firmanın yerinde ve taşıma sistemli firmalarından (üç öğün) hizmet alan benzer iş kollarındaki 2 firmasında yapılmıştır. Bu araştırma için 27/11/2018 tarih 42119 sayı numarası ile Başkent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan "Etik Kurul Onayı" alınmıştır (Ek-1).

3.2 Araştırma Genel Planı

Araştırmanın çalışma kapsamında araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile formu uygulanmıştır (Ek-2). Anket 3 bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde; bireylerin yaş, cinsiyet, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, medeni durum, eğitim durumu, meslek bilgilerini içeren sorular yer almıştır. Anketin ikinci bölümünde; bireylerin sağlık ve fiziksel aktivite durumlarına, beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular yer almıştır. Üçüncü bölümde ise yemekhane hizmetlerine yönelik memnuniyet durumunun belirlenmesine ilişkin sorular yer almıştır.

Taşıma ve yerinde mutfak yemek hizmetinde sunulan menüler (Ek-3) besin çeşitliliğine göre tariflerine göre gramajlara ayrılarak analiz edilmiştir. Menülerin birim reçetelerine göre maliyetlendirilmesine göre aylık menülerin maliyetleri hesaplanmıştır (Ek-4).

3.3.Araştırma Verilerinin Toplanması ve Değerlendirilmesi

3.3.1.Kişisel özellikler

Bireylerin kişisel özelliklerini saptamak için 57 sorudan oluşan bir anket formu kullanılmıştır (Ek-2). Anket formu bireylerin sosyodemografik ve sosyoekonomik özelliklerini (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu vb.), genel alışkanlık ve sağlık bilgilerini (sigara ve alkol kullanma durumu, kronik hastalık durumu vb.), fiziksel aktivite durumunu (fiziksel aktivite yapma durumu, fiziksel aktivite türü, fiziksel aktivite yapma sıklığı ve süresi vb.), beslenme alışkanlıklarını (ana öğün ve ara öğün sayısı, öğün atlama bilgileri, öğün düzeni vb.) ve işyeri yemekleri ile ilgili düşüncelerini (yemekleri tad, lezzet vs. yönünden beğenme durumu) içermektedir. Anket formu her bireye yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulanmıştır.

3.3.2.Antropometrik ölçümler

Araştırmaya katılan bireylerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçümü araştırmacı tarafından yapılmış ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri hesaplanmıştır.

3.3.2.1. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu

Bireylerin vücut ağırlıkları hassas dijital tartı (King) ile sabah saatlerinde ölçülmüştür. Bireylerin vücut ağırlıkları ölçümleri mümkün olduğu kadar hafif kıyafetle, çorap ve ayakkabı olmadan yapılmıştır. Katılımcıların boy uzunlukları esnemeyen mezur kullanılarak saptanmıştır. Boy uzunlukları ölçümünde bireylerin ayakkabısının olmamasına, ayakların birleşik ve frankfort düzlemde (göz ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) olmalarına dikkat edilmiştir (27).

3.3.2.2. Beden kütle indeksi (BKİ)

Bireylerin vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları kullanılarak BKİ hesaplanmıştır. BKİ hesaplanırken aşağıdaki formül kullanılmıştır.

- $BKİ = \text{Vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy uzunluğu (m}^2\text{)}$

Elde edilen BKİ sonuçları, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) BKİ sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün BKİ sınıflaması Tablo 3.1'de yer verilmiştir (27).

Tablo 3.1. Dünya Sağlık Örgütü'nün BKİ sınıflandırması (27)

Sınıflandırma	BKİ (kg/m ²)
Zayıf	<18.5
Normal ağırlık	18.5-24.9
Pre-obez	25-29.9
Obez	
1.Derecede	30-34.9
2.Derecede	35-39.9
3.Derecede	≥40

3.3.3. Enerji hesaplanması

Bireylerin günlük toplam enerji harcamaları, fiziksel aktivite düzeyi (PAL)(Tablo 3.2) ve Harris- Benedict Denklemi ile belirlenen bazal metabolizma hızının (BMH) toplamı ile bulunmuştur (Tablo 3.3) (27).

Tablo 3.2. Değişik fiziksel aktivite düzeyindeki bireyler için günlük enerji gereksiniminin saptanması (27)

Aktivite türü	Enerji Harcaması		Aktivite faktörü	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
	kkal/kg		RMR	
Çok hafif	31	30	1.3	1.3
Hafif	38	35	1.6	1.5
Orta	41	37	1.7	1.6
Ağır	50	44	2.1	1.9
Çok ağır	58	51	2.4	2.2

3.3.4. Menülerin analizi

Taşıma ve yerinde mutfığa ait 1 aylık (Kasım ayı menüleri) 3 öğün (sabah, öğle, akşam) menü listeleri (Ek-3)'te gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Dinlenme (bazal) metabolik hızının hesaplanması (27)

WHO: Pratik Yöntem

RMR(erkek): Ağırlık(kg) x 1 kkal /kg x 24

RMR(kadın): Ağırlık(kg) x 0.95 kkal /kg x 24

Harris- Benedict Denklemi (kkal/gün)

RMR(erkek): 66.5+ 13.75A+5.0B-6.77 Y

RMR(kadın): 655+ 9.56A+1.85B-4.67Y

Y: Yaş(yıl) A: Ağırlık(kg) B: Boy(cm)

3.3.4.1.Besin çeşitliliği analizi

Tablot usulü sunulan menülerin Bebis (Beslenme Bilgi Sistemleri) beslenme programı ile analiz edilerek, TÜBER-2015'teki besin çeşitleri referans alınarak; besin grupları (Süt, yumurta, kırmızı et vb. gibi) ve yemek çeşitleri (Etlı yemekler, sebze yemekleri, çorbalar vb. gibi) oluşturulmuş, 1 aylık tekrar etme sayısı hesaplanmıştır.

3.3.4.2.Enerji ve besin öğeleri analizi

Taşıma ve yerinde mutfığa ait 1 haftalık menüler Bebis (Beslenme Bilgi Sistemleri) beslenme programı ile analiz edilerek, enerji ve besin öğeleri analiz edilmiştir.

3.3.4.3.Maliyet analizi

Maliyet analizinde yemek şirketinde mevcut veri tabanındaki tüm yemeklerin standart reçeleri ile ürün stok giriş ve çıkış takibinden yararlanılmıştır. Kurumun mevcut reçetelerindeki her bir besinin yıllık ağırlıklı ortalaması Kasım-2018 verilerine göre maliyetleri analiz edilmiştir (Ek-4).

3.3.5.Tüketici memnuniyet analizi

Yemek hizmetinden yararlanan personele memnuniyet anketi uygulanmıştır. Bu ankette; genel olarak menülerin, çorbaların, et yemekleri (et, köfte, hindi, tavuk, balık), pilav, makarna, börek, sebze yemekleri, kurubaklagil yemekleri, soğuk yemekler ve zeytinyağlılar, salatalar ve tatlılar, yemek hizmetleri, yemek

hizmetlerinde sunulan araç-gereçlerden memnuniyet durumu değerlendirilmiştir. Son bölümde; menüde istenilmeyen ürünler ve istenilen ürünler sorgulanmıştır.

3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Çalışma sonucunda elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiş, istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilmiş ve elde edilen sonuçlar ile tablolar oluşturulmuştur. Çalışmada bulunan sürekli verilere ilişkin tanımlayıcı istatistiklerde Ortalama Standart Sapma, kesikli verilerde ise sayı (S) ve yüzde (%) değerleri verilmiştir. Sürekli verilerin normal dağılıma uygunluğunun incelenmesinde Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır. Sürekli verilerin iki grupta karşılaştırılmasında Normal dağılıyorsa T-Testi (yerinde mutfak ve taşıma mutfak), normal dağılmıyorsa Anova testi kullanılmıştır. Nominal değişkenlerin karşılaştırılmasında (çapraz tablolarda) Ki-Kare ve Fisher's Exact test kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1.Menülerin Genel Özellikleri

Yemek hizmeti veren firmanın yerinde ve taşıma sistemli mutfaklarda uygulanan menüler analiz edilmiştir. Yerinde mutfakta 4 çeşit menü, taşıma mutfakta 4 kap menu yanında salata ve yoğurt olarak sunulmaktadır.

Tablo 4.1'e göre; yerinde mutfakta sunulan menülerde aylık süt sıklığı 23 iken taşıma mutfakta 21, ayran-yoğurt yerinde mutfakta 44 iken, taşıma mutfakta 96 olarak saptanmıştır. Yeşil yapraklı sebzeler yerinde mutfakta 14 iken, taşıma mutfakta 63, diğer taze sebzeler yerinde mutfakta 32 iken, taşıma mutfakta 48'dir. Hazır meyve suyu tüketimi yerinde mutfakta 0 iken, taşıma mutfakta 36 olarak saptanmıştır. Yerinde mutfakta sıvı yağ sıklığı 63 iken, taşıma mutfakta 207; döner, kebab sıklığı 6 iken, taşıma mutfakta 3 olarak saptanmıştır. Hazır et ürünleri yerinde mutfakta bulunmazken, taşıma mutfakta 4 olduğu gözlenmiştir. Şeker, bal, reçel sıklığı yerinde mutfak menülerinde 67 iken, taşıma mutfak menülerinde 88, hamburger/kızartmış ürünler yerinde mutfak menülerinde 24 iken, taşıma mutfak menülerinde 32 bulunmuştur.

Tablo 4.1. Yerinde ve taşıma mutfak menülerin besin çeşitliliği

Besinler	Yerinde mutfak				Taşıma mutfak			
	Sabah (S)	Öğle (S)	Akşam (S)	Toplam (S)	Sabah (S)	Öğle (S)	Akşam (S)	Toplam (S)
Süt	7	8	8	23	3	6	6	15
Yoğurt, ayran	-	22	22	44	14	40	42	96
Peynir, beyaz	19	4	4	27	18	1	2	21
Peynir, kaşar	14	1	1	16	16	4	-	20
Peynir, lor/krem	14	1	1	16	21	5	2	28
Yumurta	26	10	10	46	21	5	10	36
Zeytin, siyah	13	-	-	13	15	5	5	25
Zeytin, yeşil	13	-	-	13	15	-	-	15
Kırmızı et	-	17	17	34	-	14	17	31
Tavuk, hindi	-	5	5	10	-	7	6	13
Balık	-	-	-	-	-	1	1	2
Sakatat	-	-	-	-	-	1	-	1
Hazır et ürünleri	-	-	-	-	-	3	1	4
Kuru baklagiller	-	5	5	10	-	6	5	11
Yağlı tohumlular	-	2	2	4	-	2	3	5
Yeşil yapraklı sebzeler	-	7	7	14	9	32	32	73
Patates	10	10	10	30	12	13	9	34
Diğer taze sebzeler	8	12	12	32	39	9	10	58
Turunçgiller	-	3	3	6	-	3	6	9
Diğer taze meyveler	-	2	2	4	-	5	5	10
Kuru meyve ve sebzeler	-	2	2	4	-	3	2	5
Beyaz ekme türleri	26	27	27	80	30	30	30	90
Tam tahıl ekme türleri	26	27	27	80	30	30	30	90
Pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllar	-	33	33	66	-	38	41	79
Tarhana	-	2	2	4	-	-	-	-
Simit vb. Tahıllar	12	-	-	12	4	-	-	4
Hazır meyve suları	-	-	-	-	30	3	3	36
Gazlı içecekler	-	-	-	-	-	3	3	6
Margarin	4	18	18	40	4	19	19	42
Tereyağı	13	-	-	13	17	-	-	17
Zeytinyağı	-	4	4	8	-	-	-	-
Sıvı yağ	21	21	21	63	27	90	90	207
Şeker, bal, reçel	41	13	13	67	59	15	14	88
Döner, kebab	-	3	3	6	-	2	1	3
Hamburger, kızarmış ürünler	10	7	7	24	14	10	8	32
Dondurulmuş besinler	-	9	9	18	-	3	5	8
Hamur işi tatlı	-	6	6	12	-	4	5	9
Sütlü tatlı	-	3	3	6	-	4	4	8
Börek	3	1	1	5	3	1	2	6

Ekme dahil edilmiştir.

Tablo 4.1'in devamında yemek gruplarına göre sınıflama yapılmıştır. Buna göre taşıma mutfak menülerinde zeytinyağlı sebze sıklığı 11 iken, yerinde mutfakta 6 olduğu saptanmıştır. Taşıma mutfak menülerinde meyve sıklığı 17 iken, yerinde mutfakta 10 olduğu gözlenmiştir. Taşıma mutfakta yoğurt, cacık vb. sıklığı 81 iken, yerinde mutfakta 34 olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.1. Yerinde ve taşıma mutfak menülerin besin çeşitliliği (devamı)

Besinler	Yerinde mutfak			Taşıma mutfak		
	Öğle (S)	Akşam (S)	Toplam (S)	Öğle (S)	Akşam (S)	Toplam (S)
Büyük parça et yemekleri	1	1	2	-	-	-
Küçük parça et yemekleri	2	2	4	3	1	4
Tavuk-balık yemekleri	5	5	10	7	7	14
Köfteler	5	5	10	5	5	10
Etlı sebze yemekleri	3	3	6	3	6	9
Etlı kuru baklagiller	3	3	6	2	1	3
Etlı dolma ve sarmalar	2	2	4	2	1	3
Çorbalar	26	26	52	30	30	60
Pilavlar	16	16	32	16	16	32
Makarnalar	7	7	14	11	10	21
Börekler	1	1	2	1	2	3
Zeytinyağlı sebze yemekleri	3	3	6	5	6	11
Zeytinyağlı sarmalar,dolmalar	-	-	-	-	-	-
Pilakiler (barbunya, fasulye vb)	2	2	4	4	3	7
Meyveler	5	5	10	8	9	17
Salatalar	4	4	8	30	30	60
Kompostolar	1	1	2	2	1	3
Sütlü Tatlılar	2	2	4	4	2	6
Hamur tatlıları	9	9	18	9	7	16
Helvalar	-	-	-	1	2	3
Meyveli tatlılar	1	1	2	-	2	2
Diğerleri (cacık, yoğurt, piyaz vb.)	17	17	34	40	41	81

Tablo 4.2’de yerinde ve taşıma mutfak menülerinin enerji ve makro besin öğelerinin ortalama değerleri verilmiştir. Menülerin enerji değeri yerinde mutfak 2598.35 kkal ve taşıma mutfak için 3465.65 kkal olarak saptanmıştır. Karbonhidrat miktarı yerinde mutfakta 228.05 g, taşıma mutfakta 316.45 g iken, enerjiye göre oranları sırasıyla 35.66 ve 37.29 olarak bulunmuştur. Sükroz miktarları ise yerinde mutfakta 37.82 g iken, taşıma mutfakta 78.75 g olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada yerinde mutfak için 86.95 g (%13.83), taşıma mutfak için 104.89 g (12.43) bulunmuştur. Bitkisel protein sırasıyla 24.18 g ve 34.03 g olarak saptanmıştır.

Yağ miktarı yerinde mutfakta 146.72 g, taşıma mutfakta ise 195.4 g olarak bulunmuştur. Bu miktar sırasıyla enerjinin %50.66 ve %50.29’sine karşılık etmektedir. Her iki grup için tekli doymamış yağ asidi oranı çoklu doymamış yağ asidi oranından düşüktür. Omega 3 miktarı yerinde mutfakta 1.24 g iken, taşıma mutfakta 1.68 g olarak bulunmuştur. Kolesterol miktarları her iki grup için yüksektir; yerinde mutfakta sunulan menülerin 355.70 mg iken, taşıma mutfakta ise 501.45 mg olduğu saptanmıştır. Posa miktarı yerinde mutfakta sunulan menülerin 16.4 g, taşıma mutfakta ise 32.14 g olarak bulunmuştur. Su çözümlü posa miktarı yerinde mutfakta sunulan menülerin 5.88 g iken, taşıma mutfakta ise 9.07 g bulunmuştur. Suda çözünmez posa miktarı ise sırasıyla; 11.72 g ve 19.42 g olduğu saptanmıştır.

Yerinde ve taşıma mutfak menülerinin enerji ve besin öğeleri açısından aralarındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.2. Menülerin enerji ve makro besin ögeleri ortalaması

	Yerinde mutfak	Taşıma mutfak	P
	\bar{x}	\bar{x}	
Enerji, kkal	2598.35	3465.65	0.000*
Karbonhidrat, g	228.05	316.45	0.000*
Karbonhidrat %	35.66	37.29	0.000*
Sükroz, g	37.82	78.75	0.000*
Früktoz, g	9.04	26.58	0.000*
Protein, g	86.95	104.89	0.000*
Protein %	13.83	12.43	0.000*
Bitkisel protein, g	24.18	34.03	0.000*
Hayvansal protein, g	62.33	70.86	0.000*
Yağ, g	146.72	195.4	0.000*
Yağ %	50.66	50.29	0.000*
Tekli doymamış yağ, g	43.08	60.37	0.000*
Çoklu doymamış yağ, g	50.84	65.49	0.000*
Omega-3, g	1.24	1.68	0.000*
Omega-6, g	49.14	60.58	0.000*
Kolesterol, mg	355.70	501.45	0.000*
Posa, g	16.4	32.14	0.000*
Suda çözünür posa, g	5.88	9.07	0.000*
Suda çözünmez posa, g	11.72	19.42	0.000*

*p<0.05, ekmeğe dahil edilmemiştir.

Tablo 4.3 ve Tablo 4.4’de yerinde ve taşıma mutfak menülerinin mikro besin öğeleri ortalamaları verilmiştir. A vitamini yerinde mutfakta 1003.65 µg iken, taşıma mutfakta 2018.16 µg olduğu saptanmıştır. C vitamini miktarı ise yerinde mutfakta 117.315 g, taşıma mutfakta 281.29 g olarak bulunmuştur (p<0.05). B1, B2, B6, folat, niasin, E vitamini, K vitamini değerleri de taşıma mutfakta yerinde mutfak’tan daha yüksek bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 4.4’te yerinde ve taşıma mutfak menülerinin mineral öğeleri ortalamaları verilmiştir. Kalsiyum miktarı yerinde mutfakta 858.69 mg iken, yerinde mutfakta 1176.77 mg, demir miktarları ise; sırasıyla 13.24 mg ve 17.72 mg olarak bulunmuştur. Magnezyum, fosfor, çinko, sodyum ve potasyum değerleri taşıma mutfakta yerinde mutfaktan daha yüksektir (p<0.05).

*p<0.05 ekmeke dahil edilmemiştir.

Tablo 4.3. Menülerin içerdiği bazı vitaminlerin ortalaması

	Yerinde mutfak \bar{x}	Taşıma mutfak \bar{x}	p
A vitamini, µg	1003.65	2018.16	0.000*
C vitamini, mg	117.31	281.29	0.000*
B1 vitamini, mg	1.11	1.61	0.000*
B6 vitamini, mg	1.75	2.36	0.000*
Niasin, mg	35.31	20.84	0.000*
Folat, µg	345.21	522.98	0.000*
B2 vitamini, mg	1.38	1.96	0.000*
E vitamini, mg	60.93	79.63	0.000*
K vitamini, µg	142.315	173.22	0.000*

Tablo 4.4. Menülerin içerdiği bazı mineral ortalaması

	Yerinde mutfak	Taşıma mutfak	p
	\bar{x}	\bar{x}	
Magnezyum, mg	311.70	446.88	0.000*
Kalsiyum, mg	858.69	1176.77	0.000*
Fosfor, mg	1389.07	1841.44	0.000*
Demir, mg	13.24	17.72	0.000*
Çinko, mg	12.39	14.83	0.000*
Sodyum, mg	4526.22	4878.75	0.000*
Potasyum, mg	3022.99	4535.34	0.000*

*p<0.05

Tablo 4.5'te yerinde ve taşıma mutfakta uygulanan menülerin maliyet ortalaması verilmiştir. Buna göre yerinde mutfak sabah kahvaltısı 2.12 TL iken, taşıma mutfakta 3.75 TL'dir. Yerinde mutfakta öğle yemeği maliyeti 3.11 TL iken, taşıma mutfakta 4.41 TL olarak saptanmıştır. Akşam yemekleri ise sırasıyla 3.11 TL ve 4.17 TL'dir. Menülerin ayrıntılı maliyetlendirilmesi Ek-4'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Yerinde ve taşıma mutfakta uygulanan menülerin günlük maliyet ortalaması (TL)

Öğünler	Yerinde mutfak		Taşıma mutfak		p
	Aylık	Günlük	Aylık	Günlük	
Kahvaltı	63.79	2.45	112.77	3.75	0.000*
Öğle	93.34	3.59	132.56	4.41	0.000*
Akşam	93.34	3.59	125.34	4.17	0.000*
Toplam	250.47	9.63	370.67	12.35	

p<0.05 Fiyatlara ekmeğe dahil edilmemiştir. Rol ekmeğe 0.24 tl'dir.

4.2.İşçilerin Genel Özellikleri

Çalışmaya 170 (%84.2) erkek, 32 (%15.8) kadın birey olmak üzere toplam 202 işçi katılmıştır. Bireylerin 113'ü yerinde mutfak, 89'u taşıma mutfak hizmetinden yararlanmaktadır. Yerinde mutfak ile taşıma mutfak hizmetinde yararlanan işçilerin kadın erkek oranları benzerdir (Tablo 4.6).

Tablo 4.6. Yerinde ve taşıma mutfak yemek hizmetinden yararlanan işçilerin cinsiyete göre dağılımı

Mutfak türü	Kadın (n:32)		Erkek (n:170)		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Yerinde	13	11.5	100	88.5	113	55.9
Taşıma	19	21.3	70	78.7	89	44.1
Toplam	32	15.8	170	84.2	202	100

İşçilerin yaş ortalaması 36.2 ± 10.41 yıl olarak saptanmıştır. Yerinde mutfak katılımcıları ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanaların yaş ortalamaları arasında fark yoktur ($p>0.05$)(Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Yerinde ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yaş ortalamaları

	Yerinde mutfak (n:113)	Taşıma mutfak (n:89)	p
	$\bar{x}\pm SS$	$\bar{x}\pm SS$	
Yaş (yıl)	36.2 ± 11.82	36.1 ± 8.35	0.898
min.-max.(yıl)	19-82	19-60	

* $p<0.05$

Bireylerin yaş, meslek, medeni durum ve eğitim durumu Tablo 4.8'de verilmiştir. Bireyler 19-82 yaş arasındadır. Çalışmada yerinde mutfak hizmetinden yararlanaların %65.5'i mavi yakalı, %34.5'i beyaz yakalı iken, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların ise %49.4'ünün mavi yakalı, %50.6'sında beyaz yakalı olduğu saptanmıştır. Yerinde mutfak katılımcılarının mavi yakalı olma sıklığı daha

fazla iken, taşıma mutfak katılımcılarının beyaz yakalı olma sıklığı daha fazladır (Tablo 4.8)($p<0.05$).

Çalışmaya katılanların yerinde mutfak hizmetinden yararlananların %67.3'ü evli, %32.8'i bekar iken, taşıma mutfaktan hizmet alanların %77.5'i evli, %21.5'i bekar olarak saptanmıştır. İşçilerin eğitim durumlarına bakıldığında yerinde mutfak hizmetinden yararlananların %12.4'ü ilkokul, %49.6'sı ortaokul-lise, %38.1'i üniversite ve üzeri olduğu saptanmıştır. Taşıma mutfakta %6.7'si ilkokul, %38.2'si ortaokul-lise, %33.7'si üniversite ve üzeri olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.8. Yerinde ve taşıma sistemli yemek hizmeti alan işçilerin demografik özellikleri

	Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						Toplam				P				
	Kadın (n:13)		Erkek (n:100)		Toplam (n:113)		Kadın (n:19)		Erkek (n:70)		Toplam (n:89)		Kadın (n:32)		Erkek (n:170)			Toplam (n:202)			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		S	%		
Yaş																					
19-29	3	23.1	36	36.0	39	34.5	8	42.1	12	17.1	20	22.5	11	34.4	48	28.2	59	29.2			
30-39	7	53.8	25	25.0	32	28.3	7	36.8	34	48.6	41	46.1	14	43.8	59	34.7	73	36.1	0.020		
40-49	2	15.4	25	25.0	27	23.9	4	21.1	19	27.1	23	25.8	6	18.8	44	25.9	50	24.8			
≥50	1	7.7	14	14.0	15	13.3	0	0.0	5	7.1	5	5.6	1	3.1	19	11.2	20	9.9			
Meslek																					
Mavi yaka	4	30.8	70	70.0	74	65.5	2	10.5	42	60.0	44	49.4	6	18.8	112	65.9	118	58.4	0.022*		
Beyaz yaka	9	69.2	30	30.0	39	34.5	17	89.5	28	40.0	45	50.6	26	81.3	58	34.1	84	41.6			
Eğitim durumu																					
İlkokul	1	0.9	13	11.5	14	12.4	0	0.0	6	6.7	6	6.7	1	0.5	19	9.4	20	9.9			
Ortaokul ve lise	4	3.5	52	46.0	56	49.6	2	2.2	34	38.2	36	40.4	6	3.0	86	42.6	92	45.5	0.084		
Üniversite	8	7.1	35	31.0	43	38.1	17	19.1	30	33.7	47	52.8	25	12.4	65	32.2	90	44.6			
Medeni durumu																					
Evli	8	61.5	68	68.0	76	67.3	12	63.2	57	81.4	69	77.5	20	62.5	125	73.5	145	71.8	0.107		
Bekar	3	23.1	31	31.0	34	30.1	5	26.3	12	17.1	17	19.1	8	25.0	43	25.3	51	25.2			

*p<0.05

Çalışmaya katılanların sigara ve alkol tüketim alışkanlıkları Tablo 4.9’da gösterilmiştir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %54.9’u sigara içerken, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların %41.4’ü sigara içmektedir. Yerinde mutfak hizmeti alan işçiler ile taşıma mutfak hizmeti alan işçilerin sigara kullanım sıklığı arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin sigara kullanma sıklığı önemli düzeyde fazladır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçiler ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin alkol kullanma sıklığı arasında da istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin alkol kullanma sıklığı önemli düzeyde yüksektir (%20.2).

Tablo 4.10’a göre, çalışmaya katılanların %11.9’unda kronik hastalık bulunduğu gösterilmiştir. Bu hastalıklar içerisinde %26 ile en yüksek sıklıkta sindirim sistemi hastalıklarının, %21.7 ile de diyabetin geldiği olduğu belirlenmiştir. Kronik hastalığı bulunanların %35’inin de diyet uyguladığı belirlenmiştir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçiler ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin kronik hastalığı bulunma, diyet uygulama sıklıkları arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan çalışanların %36.3’si, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların %36.0’ünün düzenli fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır. Fiziksel aktivite yapanların yerinde mutfak hizmetinden yararlananların %43.9’u, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların ise %62.5’i yürüyüş yapmaktadır (Tablo 4.10). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçiler ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin düzenli fiziksel aktivite yapma oranları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin genel alışkanlıklarına göre dağılımı

Genel Alışkanlıklar	Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						Toplam						P	
	Kadın		Erkek		Toplam		Kadın		Erkek		Toplam		Kadın		Erkek		Toplam			
	(n:13)		(n:100)		(n:113)		(n:19)		(n:70)		(n:89)		(n:32)		(n:170)		(n:202)			
S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Sigara Kullanımı																				
İçiyor	3	23.1	59	59.0	62	54.9	3	15.8	29	41.4	32	36.0	6	3.0	88	43.6	94	46.5	0.007*	
İçmiyor	10	76.9	41	41.0	51	45.1	16	84.2	41	58.6	57	64.0	26	12.9	82	40.6	108	53.5		
Sigara Miktarı																				
≤10	4	100.0	22	37.3	26	41.3	1	33.3	10	34.5	11	34.4	5	5.3	32	36.3	37	38.9	0.035*	
11-20	-	-	35	59.3	35	55.6	2	66.7	16	55.2	18	56.3	2	2.1	51	58	53	55.8		
≥21	-	-	2	3.4	2	3.2	-	-	3	10.3	3	9.4	-	-	5	5.7	5	5.3		
Alkol Tüketimi																				
Kullanıyor	2	15	9	9	11	9.7	3	16	15	21	18	20.2	5	16	24	14	29	14	0.101	
Kullanmıyor	11	85	91	91	102	90	16	84	55	79	71	79.8	27	84	146	86	173	86		
Alkol Tüketim Sıklığı (kez)																				
Yılda 3-4	1	50	7	78	8	73	2	67	3	20	5	27.8	3	60	10	42	13	45	0.101	
Ayda 1-2	1	50	-	-	1	9.1	-	-	-	-	-	-	1	20	-	-	1	3.4		
Haftada 1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	13	2	11.1	-	-	2	8.3	2	6.9		
Haftada 2-4	-	-	-	-	-	-	-	-	3	20	3	16.7	-	-	3	13	3	10		
Hergün	-	-	1	11	1	9.1	-	-	3	20	3	16.7	-	-	4	17	4	14		
Günde 2-5	-	-	1	11	1	9.1	1	33	4	27	5	27.8	1	20	5	21	6	21		

*p<0.05

Tablo 4.10. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin hastalık durumu ve fiziksel aktivite durumlarına göre dağılımı

Hastalık ve Fiziksel Aktivite Durumu	Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						Toplam						P	
	Kadın		Erkek		Toplam		Kadın		Erkek		Toplam		Kadın		Erkek		Toplam			
	(n:13)		(n:100)		(n:113)		(n:19)		(n:70)		(n:89)		(n:32)		(n:170)		(n:202)			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Kronik hastalık durumu																				
Var	2	15	10	10	12	11	5	26	7	10	12	13.5	7	22	17	10	24	12	0.532	
Yok	11	85	90	90	101	89	14	74	63	90	77	86.5	25	78	153	90	178	88		
Hastalık türü																				
Boşaltım Sistemi	-	-	-	-	-	-	-	-	1	17	1	9.1	-	-	1	6.3	1	4.3		
Sindirim Sistemi	1	50	1	10	2	17	2	40	2	33	4	36.4	3	43	3	19	6	26		
Solunum Sistemi	1	50	2	20	3	25	2	40	-	-	2	18.2	3	43	2	13	5	22		
Dolaşım Sistemi	-	-	2	20	2	17	-	-	2	33	2	18.20	-	-	4	25	4	17		
Eklem hastalıkları	-	-	2	20	2	17	-	-	-	-	-	-	-	-	2	13	2	8.7		
Diyabet	-	-	3	30	3	25	1	20	1	17	2	18.2	1	14	4	25	5	22		
Diyet uygulama durumu																				
Uyguluyor	1	50	4	40	5	42	1	20	2	33	3	27.3	2	29	6	37.5	8	35	0.667	
Uygulamıyor	1	50	6	60	7	58	4	80	4	67	8	72.7	5	71	10	62.5	15	65		
Düzenli aktivite yapma durumu																				
Yapıyor	3	23.1	38	38.0	41	36.3	5	26.3	27	38.6	32	36.0	8	25	65	38.0	73	36.1		
Yapıyor	10	76.9	62	62.0	72	63.7	14	73.7	43	61.4	57	64.0	24	75	105	62.0	129	63.9		
Fiziksel aktivite türü																				
Yürüyüş	2	66.7	16	42.1	18	43.9	3	60.0	17	63.0	20	62.5	5	62.5	33	50.8	38	52.1	0.584	
Yoga-fitness-pilates	1	33.3	8	21.1	9	22.0	1	20.0	3	11.1	4	12.5	2	25.0	11	16.9	1	17.8		
Kickboks	-	-	1	2.6	1	2.4	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.5	1	1.4		
Futbol	-	-	6	15.8	6	14.6	-	-	4	14.8	4	12.5	-	-	10	15.4	10	13.7		
Koşu	-	-	4	10.5	4	9.8	1	20.0	1	3.7	2	6.3	1	12.5	5	7.7	6	8.2		
Basketbol	-	-	1	2.6	1	2.4	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.5	1	1.4		
Masa Tenisi	-	-	1	2.6	1	2.4	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.5	1	1.4		
Yüzme	-	-	1	2.6	1	2.4	-	-	1	3.7	1	3.1	-	-	2	3.1	2	2.7		
Motocross	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3.7	1	3.1	-	-	1	1.5	1	1.4		

Çalışmaya katılan işçilerin BKİ ortalaması 25.8 ± 3.57 kg/m² olarak saptanmıştır. Erkeklerin BKİ ortalaması kadınlardan daha fazladır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin BKİ'i (25.6 ± 3.18) ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin BKİ'i (26.0 ± 4.02) arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Çalışmaya göre; normal ağırlıkta olma durumu, yerinde mutfak ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan kadın çalışanlarda sırasıyla %76.9 ve %80.6 iken, erkek çalışanlarda %41.8 ve %38.9 olarak saptanmıştır. Hafif şişman olma durumu, yerinde mutfak ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan kadın çalışanlarda sırasıyla %23.1 ve %16.1 iken, erkek çalışanlarda %44.9 ve %44.3 olarak saptanmıştır. 1.derece obez olma durumu, yerinde mutfak ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan kadın çalışanlarda sırasıyla %0.0 ve %3.2 iken, erkek çalışanlarda %12.2 ve %15.6 olarak bulunmuştur. Yerinde ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan erkekler arasında boy uzunlukları arasında önemli bir fark vardır ($p < 0.05$) (Tablo 4.11).

Tablo 4.11: Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ ortalaması

Antropometrik ölçümler	Yerinde mutfak		Taşıma mutfak		P ₁	P ₂
	Kadın (n:13)	Erkek (n:100)	Kadın (n:19)	Erkek (n:70)		
	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$		
Vücut ağırlığı, kg	62.0±5.40	81.7±11.83	62.9±11.68	81.3±13.29	0.810	0.850
Boy uzunluğu, cm	163.5±6.47	177.2±52	165.5±7.15	173.7±6.94	0.429	0.002*
BKİ, kg/m ²	23.2±2.53	25.9±3.13	22.8±3.16	26.9±3.80	0.689	0.081

* $p < 0.05$ P₁ : Kadınlar arası farkın önemlilik testi

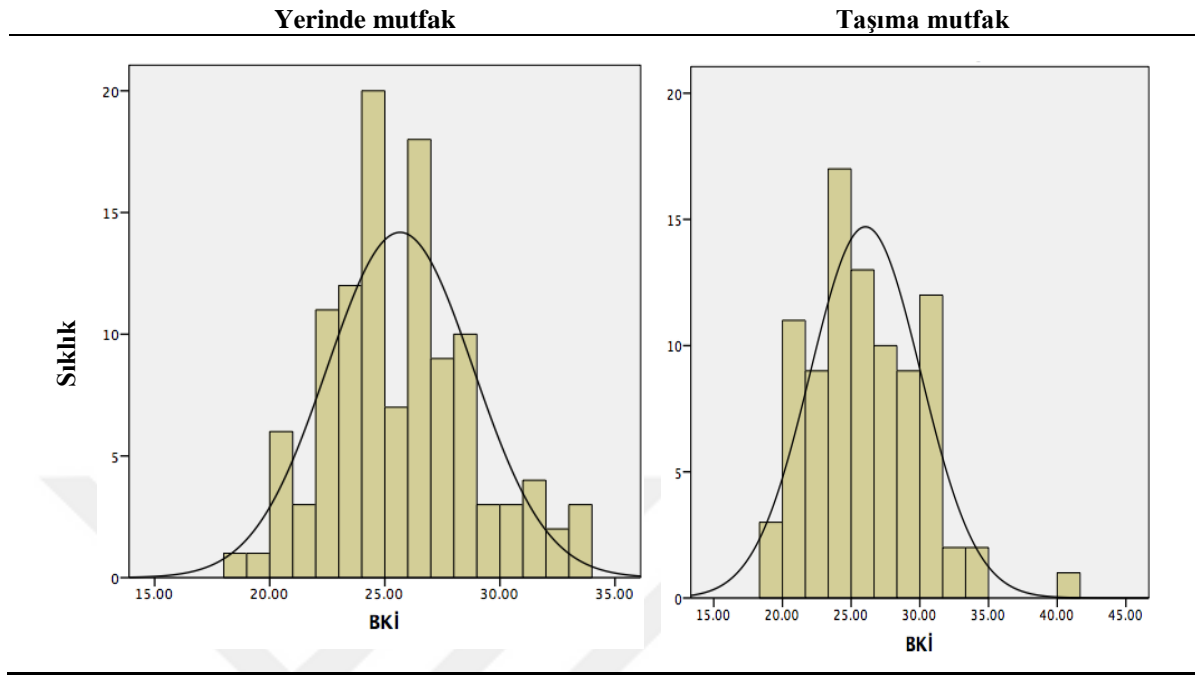
P₂ : Erkekler arası farkın önemlilik testi

Tablo 4.12’de yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin Beden Kütle İndeksi sınıflamasına göre dağılımı verilmiştir. Şekil 4.2 de ise yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin Beden Kütle İndeksi sınıflamasına göre dağılımı histogram grafiği ile gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin Beden Kütle İndeksi sınıflamasına göre dağılımı

BKİ Sınıflaması (kg/m ²)	Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						Toplam						
	Kadın (n:13)		Erkek (n:100)		Toplam (n:113)		Kadın (n:19)		Erkek (n:70)		Toplam (n:89)		Kadın (n:32)		Erkek (n:170)		Toplam (n:202)		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Zayıf <18.5	-	-	1	1.0	1	0.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0.6	1	0.5
Normal 18.5-24.9	10	76.9	41	41.8	51	45.9	15	83.3	24	34.8	39	44.8	25	80.6	65	38.9	90	45.5	
Hafif Şişman 25-29.9	3	23.1	44	44.9	47	42.3	2	11.1	30	43.5	32	36.8	5	16.1	74	44.3	79	39.9	
1.derece obez 30-34.9	-	-	12	12.2	12	10.8	1	5.6	14	20.3	15	17.2	1	3.2	26	15.6	27	13.6	
Morbid obez ≥40	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	1	1.1	-	-	1	0.6	1	0.5	

Şekil 4.2. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin Beden Kütle İndeksi sınıflamasına göre dağılımı



4.3. İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları

Tablo 4.13'e göre yerinde mutfak hizmetinden yararlananların yemekhanede yeme durumu toplamda %89.4 iken bu sıklık taşıma mutfak hizmetinden yararlanarlarda sıklığı %87.6 olarak belirlenmiştir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan katılımcılar ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yemekhanede yemek yeme sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %4.4'ü, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %15.7'si işyerinde sabah öğünü tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %93.8'i, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %94.4'ü işyerinde öğle öğünü tüketmektedir. Yerinde mutfakta hizmetinden yararlanan işçilerin %7.1'i, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %19.1'i işyerinde akşam öğünü tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçiler ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin işyerinde sabah öğünü ve akşam öğünü tüketme arasında fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin işyerinde sabah öğünü ve akşam öğünü tüketme sıklığı önemli düzeyde yüksektir. İki grup arasında işyerinde öğlen öğünü tüketme sıklıkları arasında ise fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin kumanya tüketimi

bulunmazken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %11.2'si kumanya tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçiler ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin işte kumanya tüketme sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin işyerinde kumanya tüketme sıklıkları daha yüksektir ($p<0.05$).

Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %58.4'ü, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %77.5'i sabah öğünü tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %94.7'i, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %96.6'i öğle öğünü tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %89.5'i, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %81.2'i akşam öğünü tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçiler ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin günde sabah öğünü tüketme sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin günde sabah öğünü tüketme sıklıkları önemli düzeyde yüksektir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçiler ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin günde öğle ve akşam öğünü tüketme sıklıkları arasında ise fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin 0-1 ara öğün tüketenler toplam işçilerin %52.3'ünü, 2-3 ara öğün tüketenler %42.3'ünü ve 4-6 ara öğün tüketenlerin %5.4'ünü oluşturmaktadır. Taşıma mutfak yemek hizmetinden yararlanan işçilerin %56.2'si 0-1 ara öğün, %39.3'ü 2-3 ara öğün, %4.5'i 4-6 ara öğün tüketmektedir. Yerinde ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin ara öğün sıklığı açısından önemli bir fark yoktur ($p<0.05$).

Tablo 4.14'e göre, işçilerin yerinde mutfak hizmetinden yararlanların %14.2'si, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların %16.1'i yemekleri tuzlu tüketirken, tuzsuz tüketen işçi bulunmamaktadır. İşçilerden yerinde mutfak hizmetinden yararlananların %82.3'ünün, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların %84.4'ünün yemekleri az yağlı tükettikleri saptanmıştır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %63.7'sinin, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların ise %71.9'unun az baharatlı tüketim yaptıkları belirlenmiştir. Tuz tüketimi, yağ tüketimi ve baharat tüketimi açısından yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçiler ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçiler arasında fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.13. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin beslenme alışkanlıkları değerlendirilmesi

		Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						p
		Kadın (n:13)		Erkek (n:100)		Toplam (n:113)		Kadın (n:19)		Erkek (n:70)		Toplam (n:89)		
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Yemekhanede yeme durumu	Hergün	13	100.0	88	88.0	101	89.4	19	100.0	59	84.3	78	87.6	0.699
	Arasına	-	-	12	12.0	12	10.6	-	0.0	11	15.7	11	12.4	
İşte sabah öğün tüketim durumu	Tüketmiyor	12	92.3	96	96.0	108	95.6	16	84.2	59	84.3	75	84.3	0.006*
	Tüketiyor	1	7.7	4	4.0	5	4.4	3	15.8	11	15.7	14	15.7	
İşte öğle öğün tüketim durumu	Tüketmiyor	1	7.7	6	6.0	7	6.2	0	0.0	5	7.1	5	5.6	0.863
	Tüketiyor	12	92.3	94	94.0	106	93.8	19	100.0	65	92.9	84	94.4	
İşte akşam öğün tüketim durumu	Tüketmiyor	13	100.0	92	92.0	105	92.9	18	94.7	54	77.1	72	80.9	0.010*
	Tüketiyor	0	0.0	8	8.0	8	7.1	1	5.3	16	22.9	17	19.1	
İşte kumanya tüketim durumu	Tüketmiyor	13	100.0	100	100.0	113	100.0	18	94.7	61	87.1	79	88.8	0.000*
	Tüketiyor	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	5.3	9	12.9	10	11.2	
Sabah öğünü tüketim durumu	Tüketmiyor	4	30.8	43	43.0	47	41.6	5	26.3	15	21.4	20	22.5	0.004*
	Tüketiyor	9	69.2	57	57.0	66	58.4	14	73.7	55	78.6	69	77.5	
Öğle öğünü tüketim durumu	Tüketmiyor	2	15.4	4	4.0	6	5.3	0	0.0	3	4.3	3	3.4	0.734
	Tüketiyor	11	84.6	96	96.0	107	94.7	19	100.0	67	95.7	86	96.6	
Akşam öğünü tüketim durumu	Tüketmiyor	4	30.8	22	22.0	2	10.5	10	14.3	6	18.8	32	18.8	0.085
	Tüketiyor	9	69.2	78	78.0	17	89.5	60	85.7	26	81.3	138	81.2	
Ara öğün sayısı	0-1	8	61.5	52	52.0	58	52.3	7	36.8	43	61.4	50	56.2	0.897
	2-3	4	30.8	43	43.0	47	42.3	11	57.9	24	34.3	35	39.3	
	4-6	1	7.7	5	5.0	6	5.4	1	5.3	3	4.3	4	4.5	

*p<0.05

Tablo 4.14. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin yemeklerde tuz, yağ ve baharat tüketim durumu değerlendirilmesi

Yemek Tüketim Tutumu	Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						Genel Toplam (n:202)	P	
	Kadın (n:13)		Erkek (n:100)		Toplam (n:113)		Kadın (n:19)		Erkek (n:70)		Toplam (n:89)				
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%			
Tuz Tüketim Durumu															
Tuzlu	2	15.4	14	14.0	16	14.2	3	16.7	4	5.7	7	8.0	5	16.1	0.229
Az Tuzlu	11	84.6	70	70.0	81	71.7	16	84.2	56	80.0	72	80.9	27	84.4	
Tuzsuz	-	-	17	17.0	17	15.0	-	-	9	12.9	9	10.1	-	-	
Yağ Tüketim Durumu															
Yağlı	1	7.7	6	6.0	7	6.2	1	5.3	4	5.8	5	5.7	2	6.3	0.497
Az Yağlı	12	92.3	81	81.0	93	82.3	15	78.9	51	73.9	66	75.0	27	84.4	
Yağsız	-	0.0	12	12.0	12	10.6	4	21.1	12	17.1	16	18.0	4	12.5	
Baharat Tüketim Durumu															
Baharatlı	3	23.1	27	27.0	30	26.5	3	15.8	17	24.3	20	22.5	6	18.8	0.803
Az Baharatlı	10	76.9	62	62.0	72	63.7	13	68.4	47	67.1	60	67.4	23	71.9	
Baharatsız	-	-	10	10.0	10	8.8	3	15.8	5	7.1	8	9.0	3	9.4	

4.4. İşçilerin Memnuniyet Değerlendirmesi

Tablo 4.15 'de yerinde ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilere sunulan menülerden memnuniyetleri değerlendirilmiştir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %70.8'i sunulan menüleri iyi, %23'ü orta, %6.2'si kötü olarak değerlendirirken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %31.5'i iyi, %50.6'sı orta, %18'i kötü olarak değerlendirmiştir. Genel olarak menülerden memnuniyet oranları gruplar arasında fark önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Menülerdeki yemek uyumu işçiler tarafından değerlendirildiğinde, yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %57.5'i iyi, %29.2'si orta, %13.3'ü kötü olarak değerlendirirken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %29.2'si iyi, %43.8'i orta, %27'si kötü olarak değerlendirmiştir. Menülerde yemek uyumundan memnuniyet durumu açısından gruplar arasında önemli fark bulunmuştur ($p<0.05$)(Tablo 4.15).

Menülerdeki yemek çeşitliliği hizmeten yararlanan işçiler tarafından değerlendirildiğinde, yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %75.2'si iyi, %19.5'i orta, %5.3'ü kötü olarak değerlendirirken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %39.3 iyi, %44.9'u orta, %15.7'si kötü olarak değerlendirmiştir. Yemek çeşitliliğinden memnuniyet sıklıkları gruplar arasındaki fark önemli bulunmuştur ($p<0.05$)(Tablo 4.15).

Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin menülerin ilan edilmesinden memnuniyet oranları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.15).

Tablo 4.15. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilere sunulan yemek hizmetinden memnuniyet durumu

	Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						P
	İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Menüler	80	70.8	26	23.0	7	6.2	28	31.5	45	50.6	16	18.0	0.000*
Yemek Uyumu	65	57.5	33	29.2	15	13.3	26	29.2	39	43.8	24	27.0	0.000*
Yemek Çeşitliliği	85	75.2	22	19.5	6	5.3	35	39.3	40	44.9	14	15.7	0.000*
Menülerin ilan edilmesi	81	71.7	23	20.4	9	8.0	57	64.0	20	22.5	12	13.5	0.370

*p<0.05

Yerinde mutfak hizmetinden ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin çorbalardan memnuniyetleri değerlendirildiğinde (Tablo 4.16),

Çorbaların tadından memnuniyet dağılımları arasında fark bulunmuştur (p<0.05). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin çorbaların tadını iyi bulma sıklığı (%68.1), yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin (%42.7) anlamlı düzeyde fazladır.

Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçiler (%77.0) ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin (%68.5) çorbaların sıcaklığından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmamıştır (p>0.05).

Çorbaların kıvamından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur (p<0.05). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin çorbaların kıvamını iyi sıklığı (%69.9) iken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin (%46) önemli düzeyde fazladır.

Çorbaların içeriğinden memnuniyet oranları arasında fark bulunmuştur (p<0.05). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin çorbaların içeriğini iyi bulma sıklığı (%74.3) taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin (%38.2) önemli düzeyde fazladır.

Yerinde mutfak hizmetinden ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin et yemeklerinden memnuniyetleri Tablo 4.16’da gösterilmiştir.

Et yemeklerinin sunumundan memnuniyet sıklığı arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin et yemeklerinin sunumunu iyi bulma sıklığı (%71.7), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerinkinden (%38.2) önemli düzeyde fazladır.

Et yemeklerinin sıcaklığında memnuniyet sıklığı arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin et yemeklerinin sıcaklığını iyi bulma sıklığı (%76.1), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerinkinden (%47.2) önemli düzeyde fazladır.

Et yemeklerinin tadından memnuniyet oranları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin et yemeklerinin tadını iyi bulma sıklığı (%69.9), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerinkinden (%23.6) önemli düzeyde fazladır.

Et yemeklerinin yağ oranından memnuniyet oranları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin et yemeklerinin yağını iyi bulma sıklığı (%61.9), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin memnuniyet sıklığından (%18.0) önemli düzeyde fazladır.

Yerinde mutfak hizmetinden ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin pilav makarna ve börekler için memnuniyeti değerlendirildiğinde (Tablo 4.16),

Pilav makarna ve böreklerin sunumundan memnuniyet sıklığı arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin pilav makarna ve böreklerin sunumunu iyi bulma sıklığı (%76.1), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin memnuniyet sıklığından (%48.3) önemli düzeyde fazladır.

Pilav makarna ve böreklerin sıcaklığında memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin pilav makarna ve böreklerin sıcaklığını iyi bulma sıklığı (%74.3) önemli düzeyde fazladır.

Pilav makarna ve böreklerin tadından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin pilav makarna ve böreklerin tadını iyi bulma sıklığı (%67.3) önemli düzeyde fazladır.

Pilav makarna ve böreklerin yağ oranından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin pilav makarna ve böreklerin yağını iyi bulma sıklığı (%61.1), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerinkinden (%28.1) önemli düzeyde fazladır.

Pilav makarna ve böreklerin içeriğinden memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin pilav makarna ve böreklerin içeriğini iyi bulma sıklığı (%66.4), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin memnuniyet sıklığından (%30.3) önemli düzeyde fazladır.

Tablo 4.16. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin menülerde sunulan yiyeceklerden (Çorba, et, pilav, makarna, börek) memnuniyet durumunun dağılımı

Özellik	Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						P	
	İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Çorba	Tad	77	68.1	24	21.2	12	10.6	38	42.7	37	41.6	37	41.6	0.01*
	Sıcaklık	87	77.0	20	17.7	6	5.3	61	68.5	21	23.6	7	7.9	0.398
	Kıvam	79	69.9	25	22.1	9	8.0	41	46.1	32	36	16	18.0	0.002*
	İçerik	84	74.3	18	15.9	11	9.7	34	38.2	29	32.6	26	29.2	0.000*
	Sunum	81	71.7	24	21.2	8	7.1	34	38.2	36	40.4	19	21.3	0.000*
Et	Sıcaklık	86	76.1	22	19.5	5	4.4	38	42.7	36	40.4	15	16.9	0.000*
	Tad	79	69.9	28	24.8	6	5.3	21	23.6	40	44.9	28	31.5	0.000*
	Yağ Oranı	70	61.9	27	23.9	16	14.2	16	18.0	37	41.6	36	40.4	0.000*
	Sunum	86	76.1	22	19.5	5	4.4	43	48.3	32	36	14	15.7	0.000*
Pilav Makarna Börek	Sıcaklık	84	74.3	22	19.5	7	6.2	45	50.6	30	33.7	14	15.7	0.002*
	Tad	76	67.3	33	29.2	4	3.5	29	32.6	36	40.4	24	27.0	0.000*
	Yağ	69	61.1	28	24.8	16	14.2	25	28.1	34	38.2	30	33.7	0.000*
	İçerik	75	66.4	31	27.4	7	6.2	27	30.3	41	46.1	21	23.6	0.000*

*p<0.05

Yerinde mutfak hizmetinden ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin sebze ve baklagil yemeklerinden memnuniyetleri değerlendirildiğinde (Tablo 4.17),

Sebze ve baklagil yemeklerinin sunumundan memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin sebze ve baklagil yemeklerinin sunumunu iyi bulma sıklığı (%76.1) önemli düzeyde fazladır.

Sebze ve baklagil yemeklerinin sıcaklığından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin sebze ve baklagil yemeklerinin sıcaklığını iyi bulma sıklığı (%77.0) önemli düzeyde fazladır.

Sebze ve baklagil yemeklerinin tadından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan katılımcıların sebze ve baklagil yemeklerinin tadını iyi bulma sıklığı (%69.9) önemli düzeyde fazladır.

Sebze ve baklagil yemeklerinin tadından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan katılımcıların sebze ve baklagil yemeklerinin yağını iyi bulma sıklığı (62.8) önemli düzeyde fazladır.

Sebze ve baklagil yemeklerinin yağından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin sebze ve baklagil Sebze ve baklagil yemeklerinin içeriğinden memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin sebze ve baklagil yemeklerinin içeriğini iyi bulma sıklığı (%65.5) önemli düzeyde fazladır.

Yerinde mutfak hizmetinden ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin soğuk ve zeytinyağlı yemeklerden memnuniyetleri Tablo 4.17’de gösterilmiştir.

Soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin sunumundan memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin sunumunu iyi bulma sıklığı (%77.9) önemli düzeyde fazladır.

Soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin tadından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin tadını iyi bulma sıklığı (%69.9) önemli düzeyde fazladır.

Soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin yağından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin yağını iyi bulma sıklığı (%65.5) önemli düzeyde fazladır.

Soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin içeriğinden memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin içeriğini iyi bulma sıklığı (%67.3) önemli düzeyde fazladır.

Yerinde mutfak hizmetinden ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin salata ve tatlılardan memnuniyeti Tablo 4.17’de gösterilmiştir.

Salata ve tatlıların sunumundan memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin salata ve tatlıların sunumunu iyi bulma sıklığı (%77.0) önemli düzeyde fazladır.

Salata ve tatlıların tadından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin salata ve tatlıların tadını iyi bulma sıklığı (%69.8) önemli düzeyde fazladır.

Salata ve tatlıların tazeliğinden memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin salata ve tatlıların tazeliğini iyi bulma sıklığı (%73.5) önemli düzeyde fazladır.

Tablo 4.17. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin menülerde sunulan yiyeceklerden (sebze, kurubaklagil, soğuk- zeytinyağlı, salata, tatlı, meyve) memnun olma durumuna göre dağılımı

		Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						P
		İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü		
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Sebze, kurubaklagil	Sunum	86	76.1	20	17.7	7	6.2	42	47.2	31	34.8	16	18.0	0.000*
	Sıcaklık	87	77.0	20	17.7	6	5.3	44	49.4	33	37.1	12	13.5	0.000*
	Tad	79	69.9	24	21.2	10	8.8	29	32.6	37	41.6	23	25.8	0.000*
	Yağ	71	62.8	23	20.4	19	16.8	26	29.2	33	37.1	30	33.7	0.000*
	İçerik	74	65.5	26	23.0	13	11.5	26	29.2	36	40.4	27	30.3	0.000*
Soğuk, Zeytinyağlı	Sunum	88	77.9	18	15.9	7	6.2	39	43.8	34	38.2	16	18.0	0.000*
	Tad	79	69.9	29	25.7	5	4.4	35	39.3	39	43.8	15	16.9	0.000*
	Yağ	74	65.5	27	23.9	12	10.6	27	30.3	42	47.2	20	22.5	0.000*
	İçerik	76	67.3	28	24.8	9	8.0	33	37.1	39	43.8	17	19.1	0.000*
Salata, tatlı, meyve	Sunum	87	77.0	21	18.6	5	4.4	44	49.4	34	38.2	11	12.4	0.000*
	Tad	79	69.9	29	25.7	5	4.4	34	38.2	39	43.8	16	18.0	0.000*
	Tazelik	83	73.5	23	20.4	7	6.2	38	42.7	34	38.2	17	19.1	0.000*

*p<0.05

Yerinde mutfak ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yemekhane hizmet akışı, personel davranışı ve personel temizlik hijyen ve kural uyumundan memnuniyet durumlarının dağılımı Tablo 4.18’de gösterilmiştir.

Yemekhaneadaki hizmet akışından memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yemekhaneadaki hizmet akışını iyi bulma sıklığı (%84.1), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerinkinden (%64.0) önemli düzeyde fazladır.

Yerinde mutfak (%87.6) ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin (%76.4) yemekhane personelinin davranışından memnuniyet sıklığı arasında fark yoktur ($p>0.05$).

Yerinde mutfak (%85.0) ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin (%74.2) yemekhane personelinin temizlik ve kurallara uyumundan memnuniyet oranları arasında fark yoktur ($p>0.05$).

Tablo 4.18. Yerinde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin yemekhane hizmet akışı, personel davranışı ve personel temizlik hijyen ve kural uyumundan memnuniyet durumlarının dağılımı

	Yerinde mutfak						Taşıma mutfak						p
	İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Yemekhane Hizmet Akışı	95	84.1	16	14.2	2	1.8	57	64.0	26	29.2	6	6.7	0.004*
Personel Davranışı	99	87.6	12	10.6	2	1.8	68	76.4	16	18.0	5	5.6	0.100
Personel Temizlik Hijyen Kural Uyumu	96	85.0	15	13.3	2	1.8	66	74.2	17	19.1	6	6.7	0.085

* $p<0.05$

Yerinde mutfak ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yemek hizmetlerinin servisine ilişkin memnuniyet durumlarının dağılımı Tablo 4.19’da verilmiştir. Servis kaplarının temizliğinden memnuniyet sıklıkları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin servis kaplarını temizliğini iyi bulma sıklığı (%85.8), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerinkinden (%71.9) önemli düzeyde fazladır. Yerinde mutfak (%83.2) ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerden (%73.0) servis araç gereçlerinin

temizliğinden memnun olma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Servis bandının temizliğinden memnuniyet oranları arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerde mutfak hizmetinden yararlanan katılımcıların servis bandının temizliğini iyi bulma sıklığı (%86.7), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerinkinden (%70.8) önemli düzeyde fazladır.

Servis tepsisinin temizliğinden memnuniyet sıklığı arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yerde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin servis tepsilerinin temizliğini iyi bulma sıklığı (%88.5), taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerinkinden (%68.5) önemli düzeyde fazladır.

Tablo 4.19. Yerde ve taşıma yemek hizmeti alan işçilerin servis memnuniyeti

	Yerde mutfak						Taşıma mutfak						P
	İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Servis Küvet/ Thermobox Temizliği	97	85.8	11	9.7	5	4.4	64	71.9	23	25.8	2	2.2	0.008*
Servis Araç Gereç Temizlik	94	83.2	16	14.2	3	2.7	65	73.0	23	25.8	1	1.1	0.097
Servis Band Temizlik	98	86.7	12	10.6	3	2.7	63	70.8	25	28.1	1	1.1	0.003*
Servis Tepsi Temizlik	100	88.5	10	8.8	3	2.7	61	68.5	26	29.2	2	2.2	0.000*

* $p<0.05$

Yerde mutfak ve taşıma mutfak sistemli yemek hizmeti alan işçilerin cinsiyete göre memnuniyet durumlarının dağılımı Tablo 4.20’de verilmiştir. Yerde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerde; kadınlarla erkeklerin genel olarak menülerden memnuniyet düzeyleri arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Erkeklerin genel olarak menüleri iyi bulma oranları önemli düzeyde fazladır. Yerde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerde; kadınlarla erkeklerin yemek uyumu, yemeklerin çeşitliliği ve menülerin duyurulmasında memnuniyet düzeyleri arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerde; kadınlarla erkeklerin genel olarak menülerden memnun olma, yemek uyumu, yemeklerin çeşitliliği ve menülerin duyurulmasında memnuniyet düzeyleri arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.20).

Tablo 4.20. Yerde mutfak ve taşıma mutfak sistemli yemek hizmeti alan işçilerin cinsiyete göre memnuniyet durumlarının dağılımı

		Kadın						Erkek						p
		İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü		
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Yerde Mutfak	Genel olarak menüler	6	46.2	7	53.8	-	-	74	74	19	19	7	7	0.024*
	Yemek uyumu	4	30.8	6	46.2	3	23.1	61	61	27	27	12	12	0.069
	Yemeklerin çeşitliliği	9	69.2	3	23.1	1	7.7	76	76	19	19	5	5	0.633
	Menülerin ilan edilmesi	9	69.2	4	30.8	-	-	72	72	19	19	9	9	0.420
Taşıma Mutfak	Genel olarak menüler	5	26.3	7	36.8	7	36.8	23	32.9	38	54.3	9	12.9	0.053
	Yemek uyumu	4	21.1	8	42.1	7	36.8	22	31.4	31	44.3	17	24.3	0.487
	Yemeklerin çeşitliliği	4	21.1	11	57.9	4	21.1	31	44.3	29	41.4	10	14.3	0.184
	Menülerin ilan edilmesi	13	68.4	4	21.1	2	10.5	44	62.9	16	22.9	10	14.3	1.000

*p<0.05

Tablo 4.21’da yerinde ve taşıma mutfak hizmeti alan mavi yaka ve beyaz yaka işçilerin sunulan menülerden memnuniyet durumu gösterilmiştir.

Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan mavi yaka (%70.3) ve beyaz yakalıların (%71.8) menülerden memnun olma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan mavi yaka (%60.8) ve beyaz yakalıların (%51.3) menülerin yemek uyumundan memnun olma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan mavi yaka (%70.3) ve beyaz yakalıların (%79.5) menülerin yemek çeşitliliğinden memnun olma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan mavi yaka (%67.6) ve beyaz yakalıların (%79.5) menülerin duyurulmasından memnun olma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan mavi yaka (%31.8) ve beyaz yakalıların (%31.1) menülerden memnun olma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan mavi yaka (%29.5) ve beyaz yakalıların (%28.9) menülerin yemek uyumundan memnun olma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan mavi yaka (%34.1) ve beyaz yakalıların (%44.4) menülerin yemek çeşitliliğinden memnun olma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan mavi yaka (%52.3) ve beyaz yakalıların (%75.6) menülerin duyurulmasından memnun olma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan mavi yakalıların çorba tadına kötü olarak değerlendirme sıklığı beyaz yakalılardan daha fazla iken, beyaz yakalıların orta olarak değerlendirme sıklığı daha fazladır ($p<0.05$). Yerinde ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan mavi yaka ve beyaz yakalı işçilerin; çorba sıcaklığından, çorba kıvamı, çorba içeriğinden, et sunumundan, et sıcaklığından, et tadından, et yağ oranından, pilav-makarna-börek sunumundan, pilav-makarna-börek sıcaklık, pilav-makarna-börek tad, pilav-makarna-börek yağ oranından, pilav-makarna-börek içeriğinden memnun olma sıklıkları arasında fark yoktur ($p<0.05$) (Tablo 4.22).

Tablo 4.21. Yerinde ve taşıma mutfak hizmeti alan mavi yaka ve beyaz yaka işçilere sunulan yemek hizmetinden memnuniyet durumu

	Yerinde mutfak												Taşıma mutfak													
	Mavi yaka (n:74)						Beyaz yaka (n:39)						p	Mavi yaka (n:44)						Beyaz yaka (n:45)						
	İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü			İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü		P
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Menüler	52	70.3	16	21.6	6	8.1	28	71.8	10	25.6	1	2.6	0.551	14	31.8	21	47.7	9	20.5	14	31.1	24	53.3	7	15.6	0.803
Yemek Uyumu	45	60.8	22	29.7	7	9.5	20	51.3	11	28.2	8	20.5	0.25	13	29.5	18	40.9	13	29.5	13	28.9	21	46.7	11	24.4	0.824
Yemek Çeşitliliği	54	73.0	15	20.3	5	6.8	31	79.5	7	17.9	1	2.6	0.674	15	34.1	22	50	7	15.9	20	44.4	18	40	7	15.6	0.576
Menülerin ilan edilmesi	50	67.6	18	24.3	6	8.1	31	79.5	5	12.8	3	7.7	0.338	23	52.3	14	31.8	7	15.9	34	75.6	6	13.3	5	11.1	0.059

Tablo 4.22. Mavi yaka ve beyaz yaka işçilerinin menülerde sunulan yiyeceklerden (Çorba, et, pilav, makarna, börek) memnuniyet durumunun dağılımı

		Yerinde mutfak												Taşıma mutfak													
		Mavi yaka (n:74)						Beyaz yaka (n:39)						Mavi yaka (n:44)						Beyaz yaka (n:45)							
		İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü		p	İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü		p
		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%			
Çorba	Tad	52	70.3	13	17.6	9	12	25	64.1	11	28.2	3	7.7	0.371	19	43.2	14	31.8	11	25	19	42.2	23	51.1	3	6.7	0.034*
	Sıcaklık	58	78.4	11	14.9	5	6.8	29	74.4	9	23.1	1	2.6	0.422	27	61.4	10	22.7	7	15.9	34	75.6	11	24.4	0	0.0	0.160
	Kıvam	54	73.0	14	18.9	6	8.1	25	64.1	11	28.2	3	7.7	0.525	16	36.4	16	36.4	12	27.3	25	55.6	16	35.6	4	8.9	0.051
	İçerik	55	74.3	12	16.2	7	9.5	29	74.4	6	15.4	4	10.3	1.000	15	34.1	12	27.3	17	38.6	19	42.2	17	37.8	9	20.0	0.151
Et	Sunum	51	68.9	17	23.0	6	8.1	30	76.9	7	17.9	2	5.1	0.653	16	36.4	18	40.9	10	22.7	18	40.0	18	40	9	20	0.924
	Sıcaklık	58	78.4	12	16.2	4	5.4	28	71.8	10	25.6	1	2.6	0.512	19	43.2	16	36.4	9	20.5	19	42.2	20	44.4	6	13.3	0.597
	Tad	54	73.0	15	20.3	5	6.8	25	64.1	13	33.3	1	2.6	0.297	11	25	19	43.2	14	31.8	10	22.2	21	46.7	14	31.1	0.934
	Yağ Miktarı	49	66.2	13	17.6	12	16	21	53.8	14	35.9	4	10.3	0.088	7	15.9	18	40.9	19	43.2	9	20.0	19	42.2	17	37.8	0.828
Pilav Makarna Börek	Sunum	55	74.3	14	18.9	5	6.8	31	79.5	8	20.5	0	0.0	0.304	24	54.5	13	29.5	7	15.9	19	42.2	19	42.2	7	15.6	0.428
	Sıcaklık	56	75.7	13	17.6	5	6.8	28	71.3	22	19.5	7	6.2	0.776	20	45.5	16	36.4	8	18.2	25	55.6	14	31.1	6	13.3	0.618
	Tad	53	71.6	19	25.7	2	2.7	23	59	14	35.9	2	5.1	0.369	14	31.8	17	38.6	13	29.5	15	33.3	19	42.2	11	24.4	0.860
	Yağ	49	66.2	15	20.3	10	14	20	51.3	13	33.3	6	15.4	0.252	12	27.3	15	34.1	17	38.6	13	28.9	19	42.2	13	28.9	0.597
	İçerik	52	70.3	18	24.3	4	5.4	23	59	13	33.3	3	7.7	0.482	14	31.8	18	40.9	12	27.3	13	28.9	23	51.1	9	20.0	0.587

*p<0.05

Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan beyaz yakalıların zeytinyağlıların içerikleri iyi ve orta derecede değerlendirmeleri daha fazla, mavi yakalıların kötü olarak değerlendirmesi istatistiksel açınsından anlamlıdır ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan salata ve tatlı sunumunu mavi yakalıların iyi, beyaz yakalıların orta olarak değerlendirmeleri daha fazladır ($p<0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan salata ve tatlı tazeliğini mavi yakalıların iyi olarak değerlendirme oranı ve beyaz yakalıların orta olarak değerlendirmeleri daha fazladır ($p<0.05$) (Tablo 4.23).

Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan beyaz yakalıların personel davranışını iyi bulma oranı daha fazladır ($p<0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan beyaz yakalıların personel hijyenini iyi bulma oranı daha yüksektir ($p<0.05$) (Tablo 4.24).

Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan beyaz yakalıların servis kütet/thermobox temizliğini iyi bulma oranı daha yüksektir ($p<0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan beyaz yakalıların servis araç-gereç temizliğini iyi bulma oranı daha yüksektir ($p<0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan beyaz yakalıların servis band temizliğini iyi bulma oranı daha yüksektir ($p<0.05$) (Tablo 4.25).

Tablo 4.23. Mavi yaka ve beyaz yaka işçilerinin menülerde sunulan yiyeceklerden (sebze, kurubaklagil, soğuk-zeytinyağlı, salata, tatlı, meyve) memnun olma durumuna göre dağılımı

Ozellik	Yerinde mutfak													Taşıma mutfak													
	Mavi yaka						Beyaz yaka							Mavi yaka					Beyaz yaka								
	İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü			İyi		Orta		Kötü			İyi		Orta		Kötü		P
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	P
Sebze, kurubaklagil	Sunum	56	75.7	15	20.3	3	4.1	30	76.9	5	12.8	4	10.3	0.303	24	54.4	11	25.0	9	20.5	18	40.0	20	44.4	7	15.6	0.157
	Sıcaklık	57	77.0	13	17.6	4	5.4	30	76.9	7	17.9	2	5.1	1.000	22	50.0	15	34.1	7	15.9	22	48.9	18	40.0	5	11.1	0.743
	Tad	53	71.6	15	20.3	6	8.1	26	66.7	9	23.1	4	10.3	0.853	15	34.1	19	43.2	10	22.7	14	31.1	18	40.0	13	28.9	0.802
	Yağ	47	63.5	15	20.3	12	16.2	24	61.5	8	20.5	7	17.9	0.969	14	31.8	15	34.1	15	34.1	12	26.7	18	40.0	15	33.3	0.812
	İçerik	49	66.2	17	23.0	8	10.8	25	64.1	9	23.1	5	12.8	0.948	14	31.8	17	38.6	13	29.5	12	26.7	19	42.2	14	31.1	0.865
Zeytinyağlılar	Sunum	56	75.7	12	16.2	6	8.1	32	82.1	6	15.4	1	2.6	0.618	19	43.2	17	38.6	8	18.2	20	44.4	17	37.8	8	17.8	0.993
	Sıcaklık	56	75.7	13	17.6	5	6.8	29	74.4	9	23.1	1	2.6	0.584	18	40.9	19	43.2	7	15.9	23	51.1	18	40.0	4	8.9	0.486
	Tad	53	71.6	16	21.6	5	6.8	26	66.7	13	33.3	0	0.0	0.143	16	36.4	17	38.6	11	25.0	19	42.2	22	48.9	4	8.9	0.125
	Yağ	51	68.9	13	17.6	10	13.5	23	59.0	14	35.9	2	5.1	0.059	13	29.5	18	40.9	13	29.5	14	31.1	24	53.3	7	15.6	0.261
	İçerik	53	71.6	14	18.9	7	9.5	23	59.0	14	35.9	2	5.1	0.124	14	31.8	17	38.6	13	29.5	19	42.2	22	48.9	4	8.9	0.046*
Salata, tatlı	Sunum	60	81.1	9	12.2	5	6.8	27	69.2	12	30.8	0	0.0	0.021*	20	45.5	19	43.2	5	11.4	24	53.3	15	33.3	6	13.3	0.633
	Tad	57	77.0	12	16.2	5	6.8	22	56.4	17	43.6	0	0.0	0.003*	14	31.8	22	50.0	8	18.2	20	44.4	17	37.8	8	17.8	0.430
	Tazelik	58	78.4	9	12.2	7	9.5	25	64.1	14	35.9	0	0.0	0.003*	15	34.1	21	47.7	8	18.2	23	51.1	13	28.9	9	20.0	0.164

*p<0.05

Tablo 4.24. Yerinde ve taşıma mutfak hizmeti alan mavi yaka ve beyaz yaka işçilerin yemekhane hizmet akışı, personel davranışı ve personel temizlik hijyen ve kural uyumundan memnuniyet durumlarının dağılımı

Özellik	Yerinde mutfak												Taşıma mutfak													
	Mavi yaka						Beyaz yaka						P	Mavi yaka				Beyaz yaka								
	İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü			İyi	Orta	Kötü	P	İyi		Orta		Kötü				
S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%			
Yemekhane Hizmet Akışı	62	83.8	10	13.5	2	2.7	33	84.6	6	15.4	0	0.0	0.804	23	52.3	16	36.4	5	11.4	34	75.6	10	22.2	1	2.2	0.054
Personel Davranışı	64	86.5	8	10.8	2	2.7	35	89.7	4	10.3	0	0.0	0.885	27	61.4	12	27.3	5	11.4	41	91.1	4	8.9	0	0.0	0.002*
Personel Temizlik Hijyen Kural Uyum	64	86.5	8	10.8	2	2.7	32	82.1	7	17.9	0	0.0	0.455	27	61.4	12	27.3	5	11.4	39	86.7	5	11.1	1	2.2	0.023*

*p<0.05

Tablo 4.25. Yerinde ve taşıma sistemli yemek hizmeti alan mavi yaka ve beyaz yaka işçilerin servis memnuniyeti

Özellik	Yerinde mutfak												Taşıma mutfak													
	Mavi yaka						Beyaz yaka						P	Mavi yaka				Beyaz yaka								
	İyi		Orta		Kötü		İyi		Orta		Kötü			İyi	Orta	Kötü	P	İyi		Orta		Kötü				
S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%			
Servis Küvet/ Thermobox Temizliği	63	85.1	7	9.5	4	5.4	34	87.2	4	10.3	1	2.6	0.913	26	59.1	16	36.4	2	4.5	38	84.4	7	15.6	0	0.0	0.014*
Servis Araç Gereç Temizlik	63	85.1	8	10.8	3	4.1	31	79.5	8	20.5	0	0.0	0.208	27	61.4	16	36.4	1	2.3	38	84.4	7	15.6	0	0.0	0.021*
Servis Band Temizlik	66	89.2	6	8.1	2	2.7	32	82.1	6	15.4	1	2.6	0.512	25	56.8	18	40.9	1	2.3	38	84.4	7	15.6	0	0.0	0.006*
Servis Tepsi Temizlik	66	89.2	6	8.1	2	2.7	34	87.2	4	10.3	1	2.6	0.881	26	59.1	16	36.4	2	4.5	35	77.8	10	22.2	0	0.0	0.081

*p<0.05

Tablo 4.26’de işçilere sunulan menülerin enerji ve besin öğeleri değerlerinin yaş ve cinsiyete göre TÜBER-2015’e göre değerlendirilmiştir. Taşıma mutfakta uygulanan tüm menülerin besin değerleri açısından taşıma mutfaktan daha fazla olduğu saptanmıştır. Her iki mutfakta uygulanan menülerin, karbonhidrat oranının ve potasyumun yetersiz, yağ miktarının yüksek olduğu saptanmıştır. Uygulanan menülerin A, C, B₁, B₂, B₆, E vitamin ve niasin açısından her iki mutfak için yeterli, kalsiyum ve folat yerinde mutfakta yetersiz, magnezyum, fosfor, çinko alımının yeterli olduğu saptanmıştır. Taşıma mutfak için her öğünde salata ve yoğurt bulunması, yeterli besin öğeleri alımına destek olmaktadır.

Tablo 4.26. İşçilere sunulan menülerin enerji ve besin öğeleri değerlerinin yaş ve cinsiyete göre TÜBER-2015’e göre değerlendirilmesi

	Yerinde mutfak			Taşıma mutfak		
	\bar{x}	Karşılama durumu %		\bar{x}	Karşılama durumu %	
		Kadın	Erkek		Kadın	Erkek
Enerji, kkal*	3304.85	111.5	172.3	4172.15	121.3	174.2
Protein, g	86.95	99.37	99.37	104.89	119.87	119.87
Protein %	13.83	138.3	138.3	12.43	124.3	124.3
Yağ, g	146.72	107.79	107.79	195.4	143.56	143.56
Yağ %	50.66	144.74	144.74	50.29	143.68	143.68
CHO, g	228.05	57.91	57.91	316.45	80.36	80.36
CHO %	35.66	79.24	79.24	37.29	82.86	82.86
Posa (g)	16.4	65.6	65.6	32.14	128.56	128.56
Kolesterol (mg)	355.70	118.56	118.56	501.45	167.15	167.15
A vit. (mcg)	1003.65	133.82	133.82	2018.16	269.08	269.08
E vit. (mcg)	60.93	507.75	507.75	79.63	663.58	663.58
B ₁ vit. (mcg)	1.11	100	91.66	1.61	146.36	134.16
B ₂ vit. (mcg)	1.38	125.45	106.15	1.96	178.18	150.76
B ₆ vit. (mcg)	1.75	116.66	102.94	2.36	157.33	138.82
Niasin (mg)	35.31	527	527	20.84	311.04	311.04
Folat (mcg)	345.21	104.54	104.54	522.98	158.47	158.47
C vit. (mg)	117.31	123.15	106.64	281.29	296.09	255.71
Sodyum (mg)	4526.22	301.74	301.74	4878.75	325.25	325.25
Potasyum (mg)	3022.99	64.31	64.31	4535.34	96.49	96.49
Ca (mg)	858.69	90.38	90.38	1176.77	123.87	123.87
Mg (mg)	311.70	103.9	89.05	446.88	148.96	127.68
Fosfor (mg)	1389.07	252.55	252.55	1841.44	334.80	334.80
Demir (mg)	13.24	98.07	120.36	17.72	131.25	161.36
Çinko (mg)	12.39	123.9	95.30	14.83	148.3	114.07

*Ekmek dahil edilmiştir.

5.TARTIŞMA

Araştırmada, Ankara’da bulunan bir catering firmasının yerinde ve taşıma sistemli sunulan hizmetten (üç öğün) yararlanan işçilere uygulanan menüler analiz edilmiştir. Çalışmaya 170 erkek 32 kadın birey olmak üzere toplam 202 işçi katılmıştır (Tablo 4.6). Bireylerin 113’ü yerinde mutfak, 89’u taşıma mutfak hizmetinden yararlanmaktadır. Çalışmaya katılan işçilerin %84.2’si erkek %15.8’i kadındır. İşçilerin yaş ortalaması 36.2 ± 10.41 yıl olarak saptanmıştır. Bireylerin 59’u 19-30 yaş, 73’ü 30-39, 50’si 40-49, 20’si 50 yaş ve üzeri olduğu bulunmuştur. İş kanunu ‘Ağır ve tehlikeli işler’ başlıklı 85.maddesine göre: “16 yaşını doldurmamış çocuklar ağır ve tehlikeli işlerde çalıştırılmaz” maddesince bu çalışma bu hükme uymaktadır (71).

Aydın ve ark. (45) yaptığı çalışmada , işçilerin %35.8’i hergün hamur işi, %62’si tahılı günde birkaç kez, eti %98’i birkaç günde 1 kez, %70’i tatlıyı birkaç günde 1 kez, %69’u süt vb ürünleri günde birden fazla kez tükettiği bulunmuştur. Yurtseven ve ark. (56) yaptığı çalışmada, beyaz yakalı çalışanların; %37’si katı margarin kullanmamakta, %46.9’u hergün zeytinyağı tüketmekte, %11.5 süt, %33.1 yoğurt, %17.7 yumurta, %8.5 kırmızı et, %7.7 tavuk, %56.2 beyaz ekmek tüketmektedir. Antalya sanayi bölgesindeki çıraklar üzerinde yapılan çalışmaya göre (72); işçilerin büyük çoğunluğu tahıla dayalı beslenmektedir. Yücesan’ın (73) yaptığı çalışmada da işçilerin genellikle tahıla dayalı beslendikleri ve ekmek, makarna ve bulgurun çok tüketilen besinler arasında yer aldığı belirlenmiştir. Tüketilen az miktardaki proteinin ise; yumurta, yoğurt ve peynirden geldiği belirlenmiştir. Süt grubu olarak yoğurt, sebze olarak domates, patlıcan, yeşil biber ve patates tüketildiği, yağ grubu olarak en sık margarin, tatlılardan ise şeker tüketildiği saptanmıştır. Metal sektöründeki bir işyerinde çalışan işçiler üzerinde yapılan çalışmaya göre (50); çalışanların meyve, sebze, et, yumurta, kurubaklagil, süt grubu açısından tüketim miktarları yetersiz bulunmuştur. Povey ve ark. (74) yaptığı çalışmada; 39 madde ile işçilerin sağlıklı ve sağlıksız yeme davranışları sorgulanmış; sebze ve meyve tüketmek ve dengeli beslenmek sağlıklı, fazla yağlı gıdalar ve atıştırmalıklar sağlıksız olarak nitelendirilmiştir. Almanyada 1641 metal işçisi üzerinde Reime ve ark. (75) yaptığı

çalışmada işçilerin çoğunluğun sağlıklı ve sağlıksız yiyecekleri bir arada tükettikleri saptanmıştır. Campbell ve ark. (76) 538 kadın işçi üzerinde yaptığı çalışmada, kadınların günde 2.9 ± 2.4 porsiyon sebze-meyve tükettiklerini gözlemlemiştir. Bu çalışmada taşıma mutfak besin çeşitliliği, yerinde mutfakta daha fazladır. Her iki mutfak için hergün ekmek, pirinç-bulgur-makarna tahıllar, yumurta, et, süt menüde yer almaktadır. Şeker, bal, reçelin taşıma mutfakta daha fazla yer aldığı, hazır meyve suları ve gazlı içecekler taşıma mutfak menüsünde günde 1 ve daha fazla iken, yerinde mutfakta sunulan menüde yer almamaktadır. Yerinde mutfak menüsünde kırmızı et, döner, kebab sayısı taşıma mutfaktan daha fazladır, bunun nedeni sevkiyat masrafının olmamasından kaynaklanmaktadır. Menülerin firmaların istekleri doğrultusunda hazırlanması ve tüketici memnuniyeti odaklı gerçekleştirilmesi nedeniyle menüdeki besin çeşitliliğinde farklılıklar bulunmaktadır.

Menülerin enerji ortalaması yerinde mutfak 2598.35 kkal ve taşıma mutfak için 3465.65 kkal olarak saptanmıştır. Yerinde mutfaktan yararlanan işçilerin %47'sinin, taşıma mutfakta %85'sinin toplam alması gereken enerjiyi karşılamaktadır. Karbonhidrat tüketim miktarı yerinde mutfakta 228.05 g, taşıma mutfakta 316.45g iken, enerjiden gelen oranları sırasıyla %35.66 ve %37.29 olarak bulunmuştur. Sükroz miktarları ise yerinde mutfakta 37.82 g iken, taşıma mutfakta 78.75g olarak bulunmuştur. TÜBER-2015'e göre enerjinin %45-60'ı karbonhidratlardan gelmesi gerekirken, bu çalışmada düşük bulunmuştur. Enerji hesaplamasına tüketilen ekmek miktarları eklenmemiştir. TÜBER-2015'e göre enerjinin %10-20'si proteinden gelmelidir. Bu çalışmada yerinde mutfak için 86.95 g (%13.83), taşıma mutfak için 104.89 g (%12.43) bulunmuştur. Bitkisel protein sırasıyla 24.18 g ve 34.03 g olarak saptanmıştır. Türkiye Beslenme Rehberi'ne göre enerjinin %25-35'i yağlardan gelmelidir. Yağ miktarı yerinde mutfakta enerjinin %50.66'sı, taşıma mutfakta ise ve %50.29'si olarak bulunmuştur. Omega 3 miktarı yerinde mutfakta 1.24 g iken, taşıma mutfakta 1.68 g olarak bulunmuştur. Menülerin kolesterol içerikleri değerlendirildiğinde, yerinde mutfakta sunulan menülerin 355.70 g, taşıma mutfakta ise 501.45 g olduğu belirlenmiştir. Posa miktarı yerinde mutfakta sunulan menülerin 16.4 g, taşıma mutfakta ise 32.14 g olarak bulunmuştur.

Çalışmalarda işçilerin günlük aldıkları enerji miktarları ve yeterlilik oranları farklılık göstermektedir. Bir tekstil bir fabrikasındaki 129 kadın 71 erkek işçinin (77); alması gereken enerjiyi 2500 kkal olarak hesaplanmış, öğle yemeğinde verilmesi gereken enerji standart uygunluk bakımından 1200-1500 kkal olması gerekirken, uygulanan menülerin enerji ortalamasını 2000.95 ± 532.33 kkal olarak bulunmuş, bu da işçilerin günlük enerji ihtiyacının %81.8 oranında karşıladığı belirlenmiştir. Bir öğünde bu kadar yüksek bir oran iş kazalarına ve kalp rahatsızlıklarına sebebiyet verdiği; %52.3 karbonhidrat, %12.53 protein, %36.2 yağdan gelen öğle menüsünün, karbonhidrat ve protein önerilen düzeyde, yağ miktarının yüksek olduğu bildirilmiştir. Samsun'da 14-18 yaş arası 193 çırak üzerinde yapılan araştırmaya göre (78), %44.6'sında enerji tüketiminin yetersiz olduğu görülmüş; %50'sinde de yağ, karbonhidrat alımının yetersiz olduğu gözlenmiştir. Bağcı ve ark. (79) incir işletmesi işçilerinde yaptığı çalışmaya göre; %26.3'ünün kötü düzeyde beslendiği, %11.7'sinin iyi düzeyde beslendiği görülmüştür. Bekar'ın (80) 167 işçi üzerinde yaptığı çalışmaya göre; hafif, orta, ağır aktiviteli çalışan işçilerin enerji alımları 2481.07 ± 418.24 kkal, 2557.89 ± 404.59 kkal 2686.46 ± 410.90 kkal iken; harcanan enerji sırasıyla 2594.14 ± 389.55 kkal 3135.75 ± 300.66 kkal, 3851.74 ± 411.22 kkal olarak belirlenmiştir. Orta aktiviteli olanların %9.1'inin, ağır aktiviteli olanların %34.1'inin enerji alımları yetersiz olduğu gözlenmiştir. %74.9'unun protein, %100'ünün karbonhidrat tüketimi fazladır. Ankara ve İstanbul'daki ayakkabı fabrikalarında yapılan bir araştırmaya göre (81), işçiler günde 3170 ± 380 kkal harcamaktadır. Fakat işçilerin 2248 ± 380 kkal ve 51.2 g protein aldığı saptanmıştır. Yazıcı'nın (82) bir inşaat firmasındaki 150 işçi üzerinde yaptığı araştırmada %76'sının enerji alımları yetersiz, protein alımını yeterli bulunmuştur. Bilge'nin (31) Edirne'de bir tekstil fabrikasında çalışan 138 kadın üzerinde yaptığı araştırmaya göre; çalışanların günlük ortalama enerji alım miktarı 2206.3 ± 216.6 kkal iken, tükettikleri enerji 3010.8 ± 860.4 kkal olarak saptanmıştır. İpek ve ark. (83) yaptığı araştırmaya göre ise %39.6'sının gereksinimin altında protein tükettiğini gözlemlemiştir. Tahıla dayalı beslenme tarzı, protein kalitesini düşürmektedir. Aydın ve ark. (45) yaptığı çalışmaya göre, işçilerin %25'inin yeterli beslendiği ve %37.5'inin ise beslenmediği gözlenmiştir.

Şentürk'ün (29) araştırmasına göre, ortalama günlük alınan enerji miktarı erkeklerde 1804.9±326.4 kkal ve kadınlarda 1649.5±335.3 kkal olarak hesaplanmıştır. Gereksinimlere göre enerji miktarının yağdan gelen enerjinin yüksek olduğu gözükmetedir. Hamraa'nın (28) çalışmasında; İşçilerin enerji ve besin öğeleri alımları yeterli, enerji harcamaları 3146.2±268.9 kkal olduğu görülmektedir. Demirel ve ark. (84) yaptığı çalışmaya göre huzurevlerinde uygulanan menülerin karbonhidrat açısından yetersiz; enerji, protein açısından yeterli; yağ yüzdelerinin yüksek olduğu saptanmıştır. 70 tersane işçisiyle yapılan bir (85), günlük enerji harcaması 3377.9±346.8 kkal, tükettikleri enerji 2977.3±513.2 kkal olarak saptanmıştır. İşçilere verilen yemek hizmetinin yetersiz olduğu gözlenmiştir. Yerinde ve taşıma mutfak sistemli yemek hizmeti alan çalışanlarda ekmek tüketim durumu 50 g'dan 800 g'a kadar geniş bir yelpaze göstermektedir. (2) Tüketilen ekmek miktarının artması karbonhidrat oranının artmasıyla doğru orantılıdır. Bu çalışmada diğer çalışmalara göre taşıma mutfak için enerji karşılama oranı yüksektir. Yerinde mutfağın taşıma mutfağa göre enerji değerinin düşük olması sunulan menülerin çeşidinin az olmasıyla doğru orantılıdır. Yerinde mutfakta yapılan yemek gramajı, taşıma mutfakta daha fazla miktarlarda kullanılarak yapılmaktadır. Yerinde mutfakta belli sayıda tüketici için direk servise sunulmakta, taşıma mutfakta bir çok noktaya sevk edilmekte, porsiyonlama kısmında opsiyonlar göz önünde bulundurulmak zorundadır.

Doğakent beldesindeki bir tekstil fabrikasındaki işçilere yapılan bir çalışmada (77), kalsiyum ve tiamin düzeyin altı, riboflavin, demir önerilen düzeyde, vitamin A, C, niasin gereksinimin üstünde olduğu saptanmıştır. Antalya sanayi bölgesindeki çıraklar üzerinde yapılan çalışmada (72), hayvansal protein, yağ, kalsiyum, A vitamin, riboflavin, niasin, C vitamini büyük çoğunluğunda yetersiz olduğu görülmüştür. Bekar'ın (80) çalışmasına göre; K vitamini ve sodyum tüketimi tüm gruplar için fazla, demir ve kalsiyum tüm işçilerin yarısından çoğu için yetersiz olduğu saptanmıştır. Yazıcı'nın çalışmasına göre; toplam kalsiyum, demir, C vitamin alımı yeterlidir. Şahin'in (81) araştırmasına göre; A vitamin, tiamin, riboflavin, niasin, kalsiyum, demir yetersizliği gözlenmiştir. Bilge'nin (31) araştırmasında bir işletmede çalışan işçilerin A vitamin alımları yüksek iken; posa ve kalsiyum alımları yetersiz bulunmuştur. Yine

bir tekstil fabrikasında çalışan işçilere yönelik bir çalışmada (29), A vitamini, E vitamini, K vitamini, sodyum, ve fosfor miktarları yeterli; diğer vitaminler yetersiz olduğu gözlenmiştir. Hamraa'nın (28) araştırmasına göre %59.0'ın kalsiyum alımı yetersiz olduğu bulunmuştur. Demirel ve ark. (84) 3 özel, 3 devlet huzurevlerinde yaptığı çalışmaya göre; her iki menü için kalsiyum, folat, posa açısından yetersiz, C vitamini ve demir yönünden yeterli olduğu saptanmıştır. Bir banka çalışanları üzerinde yapılan çalışmaya göre (86); çalışanların büyük çoğunluğunun A vitamini, C vitamini, fosfor, ve çinko açısından yeterli; B1 vitamini, B2 vitamini, B6 vitamini, kalsiyum, magnezyum ve demir yönünden yetersiz olduğu saptanmıştır. Yine Dikmen ve ark. (87) yaptığı çalışmada üniversite yemekhanelerinde uygulanan menülerin lif/posa (%50.9) ve doymuş yağ asidi (%21.5) içerikleri nedeniyle sağlıklı seçimler modeline göre kriterleri sağlayamadıkları saptanmıştır. Bu çalışmada; taşıma mutfakta uygulanan tüm menülerin besin değerleri açısından taşıma mutfaktan daha fazla olduğu saptanmıştır. Uygulanan menülerin A, C, B₁, B₆, B₂, E vitamini ile niasin açısından her iki mutfak için yeterli, kalsiyum ve folatın yerinde mutfakta yetersiz, magnezyum, fosfor, çinko alımının yeterli, demir alımının erkekler için yeterli olduğu saptanmıştır. Taşıma mutfak için her öğünde salata ve yoğurt bulunması, yeterli besin öğeleri alımına destek olmaktadır.

Çelik'in (34) bir üniversite hastanesinde yaptığı çalışmaya göre, hastanenin gıda harcaması 1995'ten 2004 yılına kadar yaklaşık 10 kat arttığı bulunmuştur. 2005 yılı gıda harcamaları tüm beslenme hizmetleri maliyetlerinin ortalama %58.96'sını oluşturmaktadır. Kırmızı et ve kuru gıdalara yapılan harcamalar %28.92 oranındadır. Kişi başı erzak maliyetinin 3.15 TL olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada yerinde mutfak sabah kahvaltısı 2.12 TL iken, taşıma mutfakta 3.75 TL'dir. Yerinde mutfakta öğle yemeği maliyeti 3.11 TL iken, taşıma mutfakta 4.41 TL olarak saptanmıştır. Akşam yemekleri ise sırasıyla 3.11 TL ve 4.17 TL'dir. Bu çalışmadaki menüler Kasım 2018 verilerine göre alınmış olup, 6 ayda %25'lik artış söz konusudur. Besinlerin birim maliyetlerinin artışı tüketiciye sunulan fiyatı da etkilemektedir.

İşçilerin yaş ortalaması 36.2 ± 10.41 yıl olarak saptanmıştır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin BKİ ortalaması 25.66 ± 3.18 kg/m^2 iken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin 26.04 ± 4.20 kg/m^2 olarak saptanmıştır. İşçilerin %45.5' normal ağırlıkta, %39.9'u pre-obez, %13.6'sı 1.derece obez olarak saptanmıştır. Bursa ilindeki mevcut 3 tekstil fabrikalarında çalışan işlere yapılan çalışmada (21) işçilerin %56'sının normal, %29'u hafif şişman, %1.7'sinin şişman, %13.3 zayıf olduğu gözlenmiştir. Şahin'in (88) 285 erkek mavi ve beyaz yaka çalışanlarda yaptığı çalışmada; mavi yakalılarda BKİ ortalamasının (27.49 ± 3.89 kg/m^2), beyaz yakalılardan (26.1 ± 3.12 kg/m^2) daha fazla olduğu gözlenmiştir. Çalışmaya göre; mavi yakalıların depresyon düzeyleri beyaz yakalılardan fazla bulunmuştur. Yurtseven ve ark. (56) yaptığı çalışmada; evli (25.62 ± 3.83) ve bekar (23.62 ± 3.37) olma ile BKİ arasında önemli bir fark bulmuştur. Aydın ve ark. (45) yaptığı çalışmada; işçilerin %24.2'si normal, %42.5'i fazla kilolu, %29.2'si obez, %4.2'si ise morbid obez olarak bulunmuş ve düşük düzey aktivite ile obezite ilişkilendirilmiştir. İşçilerin %68.3'ünün fiziksel aktivite yapmadığı, %5'inin fiziksel aktivite yaptığı görülmüştür. Haklı'nın (55) yaptığı çalışmada; işçilerin %23.1 oranında yürüyüş yaptığı; Karadağ ve ark. (89) yaptığı çalışmada da; işçilerin %71'inin düzenli spor yaptığı belirlenmiştir. Bu çalışmaya katılanların %36'sı düzenli aktivite yapmakta, %64'ü düzenli aktivite yapmamaktadır.

Bu araştırmada çalışmaya katılan işçilerin %12'sinde kronik bir hastalığın varlığı bulunmaktadır; bu hastalıkların %26'sını sindirim sistemi, %22'sini solunum sistemi, %22'sini diyabet, %17'sini dolaşım sistemi, %8.7'sini eklem hastalıkları, %4.3'ünü boşaltım sistemi rahatsızlıkları oluşturmuştur. Konya Gıda üretim tesislerinde çalışan işlerde (55); %40 oranında sinüzit, baş ağrısı, %13.4 eklem-kemik rahatsızlıkları, %12.6 solunum sistemi, %11.8'inde ise gastrointestinal rahatsızlıkların olduğu gözlenmiştir. Gülduran ve ark. (90) kömür işletmesinde yaptığı çalışmaya göre; işçilerin %43.0'nün işyeri hekimine düzenli sağlık kontrolü yaptırdığı, %28.5'inin ise sürekli ilaç kullandığı rapor edilmiştir. Ayrıca her 5 kişiden biri iş kazası geçirmiş ve işçilerin büyük çoğunluğu kendi sağlıklarını kötü olarak algılamıştır. Güneşli'nin (91) Mamak Gaz Maske fabrikasında yaptığı çalışmada; en

çok karşılaşılan rahatsızlıkların, sindirim sistemi bozuklukları, üst solunum yolu enfeksiyonları ve iş kazaları olduğu belirlenmiştir. Bekar'ın (80), 167 işçi üzerinde yaptığı araştırmaya göre %79.6'sının günde 8 saatten fazla çalıştığı, %58.7'sinde yaptıkları işten kaynaklanan sağlık sorunu olduğu ve bu sağlık sorunlarının günlük çalışma süresinin artmasıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Arslan ve ark. (92) yaptığı çalışmada; iş yükünün fazla olması duygusal tükenmişlik, duyarsızlık, kişisel başarısızlığı arttırmakta, stres ve psikolojik sorun oluşturduğu belirtilmiş ve sigara ve alkol tüketiminin yüksek olduğu bildirilmiştir. Yurtseven ve ark. (56) yaptığı çalışmada; sigara içen çalışanların içmeyenlere göre beslenme alışkanlıkları risk puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Yurttagül ve ark. (49) yaptıkları çalışmada; işilerin %52.2'sinde sigara ve alkol kullanımı saptanmışlardır. Bu çalışmada yerinde mutfaktan hizmet alan işçilerin %54.9'unun oranında, taşıma mutfaktan hizmet alan işçilerin ise %36'sının sigara kullandığı, tüm çalışanlarda alkol tüketenlerin sıklığı ise %14 olarak saptanmıştır.

Fındık fabrikasındaki işçiler üzerinde yapılan bir çalışmada. (45); %16.7'sinin öğün atlamadığı, %27.5'inin öğün atladığı, %55.8'inin bazen öğün atladığı saptanmıştır. Tokmak ve ark. (78) çalışmasında; işçilerin %56.9'unun 3 öğün yemek yediği, en çok atlanılan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu bulunmuştur. Beyaz yakalılar üzerinde yapılan bir çalışmada ise (56); %13.1'inin günde 2 ve daha az öğün tükettiği, %55.4'ünün öğle öğününü atladığı gözlenmiştir. Bolu ili kamu sektöründe çalışan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmaya göre (93), kadınların %62.4'ü günde 3 öğün, %31.5'inin 2 öğün, %5.7'sinin 4 öğün, %0.4'ünün ise 5 ve üzeri öğün tükettiği bulunmuştur. Yurttagül ve ark. (49) çalışmasına göre de; işçilerin %93.4'ünün günde 3 öğün tükettiği ve öğün atlayanların %66.6'sının sabah kahvaltısı yapmadığı belirlenmiştir. Ara öğünde de en çok (%84.2) çay ve kahve tüketildiği belirtilmiştir. Soydal ve ark. (94) Ankara Toprak ve Gübre Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü'nde yaptığı araştırmaya göre; çalışanların %68.3'ünün oranında 3 öğün tükettiği, %21.2'sinin sabah öğününü atladığı belirlenmiştir. Bilici'nin (95) çalışmasında ise; tüketilen ana öğün sayısı 2.9 ± 0.49 olduğu gözlenmiştir. Öğün atlayanların sıklığı %40.4 olarak belirlenmiş, öğün atlayanların %5.3'ü öğle %22.9'u da sabah öğününü

atladığı bildirilmiştir. Mobilya fabrikasında çalışan işçiler üzerinde yapılan çalışmada (28); %92.5'i 3 ana öğün tükettiği, %65.4'inin de sabak öğünü atladığı bulunmuştur. Ara öğünlerde en çok tüketilen ara öğün sırasıyla; tost-poaça, simit-bisküvi, çay-kahve olarak saptanmıştır. Bu çalışmada diğer çalışmalarla benzer olarak; en çok atlanılan öğünün sabah kahvaltısı (yerinde mutfakta işçilerin %41.6'i, taşıma mutfakta işçilerin %22.5'i) olduğu belirlenmiştir.

Müşteri memnuniyeti, yemek kalitesinin en önemli göstergesidir. Araştırmamızda yemek hizmetlerinden genel memnuniyet oranı yerinde ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilere sunulan menülerden memnuniyetleri değerlendirilmiştir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %70.8'i sunulan menüleri iyi, %23'ü orta, %6.2'si kötü olarak değerlendirirken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %31.5'i iyi, %50.6'sı orta, %18'i kötü olarak değerlendirmiştir (Tablo 4.15). Genel olarak menülerden memnuniyet sıklıkları arasında gruplar arasında fark önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Bu oran 61'ı kadın 39'u erkek toplam 100 hastanın toplu beslenme hizmetlerinden memnuniyet düzeyleri araştırılan araştırmaya göre; servis özelliklerinden memnuniyet puanı 4.64 ± 0.15 , duyuşal özelliklerden memnuniyeti 4.43 ± 0.16 , menü özelliklerinden memnuniyeti ise 4.41 ± 0.22 düzeyinde "iyi" şeklinde bulunmuştur. Hastanede kalış süresi memnuniyeti olumsuz etkilemektedir. Çalışmada yemeklerin birbiri ile uyumuna ortalama 4.4 ± 0.7 puan, tekrarlanma sıklığı yönünden uygunluğuna 4.3 ± 0.9 puan servis şekline ortalama 4.5 ± 0.6 puan, yemek tepsi temizliğine ortalama 4.6 ± 0.6 puan, yemek tabaklarının temizliğine ortalama 4.7 ± 0.5 puan, çatal bıçak bardak temizliğine ortalama 4.6 ± 0.7 puan, servis personelinin kişisel temizliğine ortalama 4.8 ± 0.5 puan, kılık kıyafet temizliğine 4.8 ± 0.4 puan, servis/yemek dağıtım personelinin davranış şekline ortalama 4.7 ± 0.6 puan vermişlerdir. (41) (96). Şahin ve arkadaşları, tarafından Gülhane Askeri Tıp Akademisi'nde (GATA) kalmakta olan 407 hasta üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların hastanede sunulan yemeklerin servis zamanından %74.1'i, tabakların çatal ve kaşıkların temizliğinden %77.8'i, servis yapan kişilerden %85.6'sı, memnun olduğunu belirtmiştir (44). Haklı'nın (55) çalışmasında; çalışanların %83.8'i sunulan yemek hizmetlerini beğendiklerini, %11.4'ü beğenmediklerini, %2.8'i de doyurucu

bulmadıklarını ifade etmişlerdir. İşyerinde verilen yemeklerin beğenilmeme nedenleri arasında; aynı yemeklerin sık tekrar etmesi (%30.1), yağlı ve salçalı olması (%26.0), tadının güzel olmaması, fiziksel ve sağlık koşullarına uygun olmaması (%11) gösterilmiştir. Diğer taraftan çalışanların %18.4'ü farklı yemeklere yer verildiğini, %15.4'ü doyurucu olduğunu, %7.5'i yemekhane ve yemeklerin hijyenik olmasını, %6.1'i sıcak sunulmasını, %6.1 et ve etli yemeklerin sık verilmesi nedeniyle beğendiklerini belirtmişlerdir. Bekar'ın (80) çalışmasında ise işçiler, iş yerlerindeki yemeklerin kalitesiz oluşu, dengeli planlanmamış olması, yemekhanelerin kötü olması, molaların yeterli olmaması nedeniyle yeterli dinlenememek, çalışma süresince çay vb. içmemek, evde yenilen yemeklerin yeterli ve dengeli olmayışı performans kaybına neden olduğunu belirlemişlerdir. Samsatlıoğlu'nun (97) çalışmasına göre; evden yemek getirme sıklığı %16.9 olarak saptanmıştır. Evden getirme uygulamasının kadınlar için; yemeğin daha hijyenik olması, erkekler için ise işyerinde sunulan yemeği beğenmemeleri sebep olarak kaydedilmiştir. Bu çalışmada Yerde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %70.8'i sunulan menüleri iyi, %23'ü orta, %6.2'si kötü olarak değerlendirirken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %31.5'i iyi, %50.6'sı orta, %18'i kötü olarak değerlendirmiştir. Genel olarak menülerden memnuniyet sıklıkları arasında gruplar arasında fark önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Taşıma yemek hizmetinde yemekler sevk edilme süresi göz önüne alındığında bir süre önde paketleme işlemi yapılmaktadır. Thermobox'lar her ne kadar ısıyı belli bir seviyede tutsa da, 5 derecelik kayıp kaçınılmazdır. Ürünlerin 10°C - 63°C sıcaklık zinciri bozulduğunda müşteri memnuniyeti olumsuz etkilenecektir. Bu durum, mesafenin artması durumunda thermobox kaplarının deforme olması, yemeklerin küvetlerde iyi streçlenmemesi, yemeklerin küvetlendikten sonra hızlı thermobox'lara girişinin olmaması durumunda ısı kaybı daha da artmaktadır. Sevk edilen yerde benmarinin zamanında açılmaması durumunda, yemek servis süresinin artışında ürünün bozulmasına neden olabilir. Merkez mutfaktan gönderilen yemek örneğin, karnıyarık; uygun şekilde sevkinin yapılmaması durumunda, tüketicinin önüne patlıcan musakka görüntüsüne dönüşebilir. Taşıma mutfak yemek sisteminde yemeklerin kalite, lezzet, görüntüsünde belli oranda bir kayıp söz konusudur.

Firmaların sıfır hata ile, taşınmalı sistemin şartları, yemek servis noktaları, kritik kontrol noktaları göz önünde bulundurarak hizmet vermek zorundadır. Türkiye’de çok sayıda catering firması olduğu dikkate alındığında, firmalar rekabete karşı koyabilmek adına tüketici odaklı çalışmak zorundadır. Tüketicinin isteği, beklentilerine yönelik, hızlı geri dönüşlerle, iletişimi kuvvetli tutarak ilerlemelidir. Taşıma mutfakta tüketiciyle birebir temas sıklığı azaldığından dolayı, tüketicilerin artık miktar kontrolünden, yemeklere verilen tepkilerle direk kaşı karşıya kalınmadığı için, müşteri ziyaretleri sık sık yapılmalı, tüketicilere memnuniyet anketleri yapılmalı ve bu yönde aksiyonlar alınmalıdır. Taşıma sistemde üretim kontrollü bir şekilde, tüketici istekleri göz önüne alınarak menü, reçete ve gramaj ayarlaması yapılmalı, maliyet hesaplaması sağlanmalıdır. Yerinde mutfak sistemli yemek hizmetlerinde, sevk edilme süreci olmadığı için, servis yakın benmarilere yemekler konularak sıcaklık kaybı engellenmekte, taşıma süreci olmadığı için yemek kalitesinde kayıp yaşanmamakta, tüketiciyle birebir temas halinde olduğu için beklentilerine yönelik üretim yapılabilenekte, tek bir müşteri ve hizmet verilmesi söz konusu olduğu için, yemek kalitesi daha üst safhada olmaktadır. Yemekte yaşanabilecek herhangi bir sıkıntıda anında mutfakla iç içe olduğu için sağlanabilmektedir. Tüketici analizi iyi yapılması, iletişimin iyi tutulması, gerekli kontrol ve denetimlerin yapılması gerekmektedir. Yemeklerin firmalara porsiyonlama işlemi olmadığı için gramajlarda, taşıma mutfak hizmetine göre daha az kullanım söz konusudur. Bu sebeple, firmalar imkanları varsa yerinde mutfak sistemli yemek hizmeti alma yönünde planlama yapılmalıdır.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuçlar

Bu çalışmanın amacı; yerinde ve taşıma sistemi ile sunulan yemek hizmetlerinde menülerin besin çeşitliliği, maliyet ve tüketici memnuniyeti yönünden değerlendirmesi amacıyla, 19-82 yaş arası işçilerde, 170'i erkek 32'si kadın 202 işçi ile gerçekleştirilmiştir. Bireylerin 113'ü yerinde mutfak, 89'u taşıma mutfak hizmetten yararlanmaktadır ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Yerinde mutfakta sunulan menülerle taşıma mutfakta sunulan menülerin besin çeşitliliği sıklıkları açısından farklılıklar bulunmaktadır. Taşıma mutfaktaki menülerde şeker, bal, reçel vb. ürünlerin sıklığı yerinde mutfaktaki menülerden daha fazladır. Taşıma mutfak menülerinde yeşil yapraklı sebze ve ayran, süt sıklığı yerinde mutfaktaki menülerden daha fazladır.

Menülerin enerji değeri yerinde mutfak 2598.35 kkal ve taşıma mutfak için 3465.65 kkal olarak saptanmıştır. Karbonhidrat miktarı yerinde mutfakta 228.05 g, taşıma mutfakta 316.45 g iken, enerjiye göre oranları sırasıyla 35.66 ve 37.29 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada yerinde mutfak için 86.95 g (%13.83), taşıma mutfak için 104.89 g (%12.43) bulunmuştur. Bitkisel protein sırasıyla 24.18 g ve 34.03 g olarak saptanmıştır. Yağ miktarı yerinde mutfakta 146.72 g, taşıma mutfakta ise 195.4 g olarak bulunmuştur. Bu miktar sırasıyla enerjinin %50.66 ve %50.29'sine denk etmektedir. Kolesterol miktarları her iki grup için yüksektir; yerinde mutfakta 355.70 mg iken, taşıma mutfakta 501.45 mg olduğu saptanmıştır. Posa miktarı yerinde mutfakta 16.4 g, taşıma mutfakta 32.14 g olarak bulunmuştur. Kalsiyum miktarı yerinde mutfakta 858.69 mg iken, yerinde mutfakta 1176.77 mg, demir miktarları ise; sırasıyla 13.24 mg ve 17.72 mg olarak bulunmuştur.

Yerinde mutfakta sunulan sabah kahvaltısı 2.12 TL iken, taşıma mutfakta 3.75 TL'dir. Yerinde mutfakta öğle yemeği maliyeti 3.11 TL iken, taşıma mutfakta 4.41 TL olarak saptanmıştır. Akşam yemekleri ise sırasıyla 3.11 TL ve 4.17 TL'dir.

İşçilerin yaş ortalaması 36.2 ± 10.41 yıl olarak saptanmıştır. Yerinde ve taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yaş ve BKİ ortalamaları arasında fark yoktur ($p > 0.05$) Çalışmada yerinde mutfak hizmetinden yararlanaların %65.5'i mavi yaka, %34.5'i beyaz yaka iken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin ise %49.4'ü mavi yaka, %50.6'sı beyaz yaka olduğu saptanmıştır.

Çalışmaya katılanların yerinde mutfaktan hizmetinden yararlanan işçilerin %67.3'ü evli, %32.8'i bekar iken, taşıma mutfaktan hizmet alanların %77.5'i evli, %21.5 bekar bulunmaktadır. İşçilerin eğitim durumlarına bakıldığında yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %12.4'ü ilkokul, 49.6'sı ortaokul-lise, 38.1'i üniversite ve üzeri olduğu saptanmıştır. Taşıma mutfakta %6.7 ilkokul, %38.2'si ortaokul-lise, %33.7'si üniversite ve üzeri olduğu saptanmıştır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %54.9'u, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %41.4'ü sigara tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin sigara kullanma oranları önemli düzeyde fazladır ($p < 0.05$). Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin alkol kullanma oranları önemli düzeyde fazladır ($p < 0.05$). Çalışmaya katılanların %11.9'unda kronik hastalık bulunmaktadır. Bu hastalıklar içerisinde %26 ile en yüksek sıklıkta sindirim sistemi, %21.7 ile diyabet olduğu belirlenmiştir. Kronik hastalığı bulunanların %35'i diyet uygulamaktadır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %36.3'si, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %36.0'ü düzenli aktivite yapmaktadır. Fiziksel aktivite yapanların yerinde mutfak hizmetinden yararlananların %43.9'u, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %62.5'i yürüyüş yapmaktadır, Yerinde mutfak ve taşıma mutfak işçilerin düzenli aktivite yapma sıklıkları arasında fark bulunmamıştır. Erkeklerin BKİ ortalaması kadınlardan daha fazladır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %4.4'ü, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %15.7'si işyerinde sabah öğünü tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %93.8'i, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %94.4'ü işyerinde öğle öğünü tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan katılımcılar ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin işyerinde sabah öğünü ve akşam öğünü tüketme oranları arasında fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Yerinde mutfak hizmetinden yararlan

işçilerin toplamda %14.2'si, taşıma mutfak hizmetinden işçilerin 16.1'i yemekleri tuzlu tüketmektedir. Tuzsuz tüketim hiç bulunmamaktadır. Çalışanların yerinde mutfak hizmetinden yararlananların %82.3'ü, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların %84.4'ü az yağlı tüketmektedir. Çalışanların yerinde mutfak hizmetinden yararlananların %63.7'si, taşıma mutfak hizmetinden yararlananların %71.9'u az baharatlı tüketmektedir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan katılımcılar ile taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin tuz tüketme, yağ tüketme ve baharat tüketme düzeyleri arasında fark bulunmamıştır. ($p>0.05$).

Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin genel olarak menüleri %70.8'i iyi olarak değerlendirilirken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %31.5'i iyi, %50.6'sı orta olarak değerlendirilmiştir. taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin ise orta ve kötü bulma oranları daha fazladır. Yemek uyumu değerlendirmesi, yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin 57.5'i iyi, %29.2'si orta olarak değerlendirilirken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %29.2'si iyi, %43.8'i orta olarak değerlendirilmiştir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yemek uyumunu iyi bulma oranları önemli düzeyde fazladır. Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin ise orta ve kötü bulma oranları daha fazladır. Yemek çeşitliliği yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %75.2'si iyi, %19.5'i orta olarak değerlendirilirken, taşıma mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin %39.3 iyi, %44.9'u orta olarak değerlendirilmiştir. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yemek çeşitliliğini, çorba tadını, çorba kıvamını, çorba içeriğini; et sıcaklığını, et tadını, et yağ oranını; pilav makarna ve böreklerin sunumunu, pilav makarna ve böreklerin sıcaklığını, pilav makarna ve böreklerin tadını, pilav makarna ve böreklerin yağını, içeriğini; sebze ve baklagil yemeklerinin sunumunu, sıcaklığını, tadını, yağını, içeriğini; soğuk ve zeytinyağlı yemeklerinin sunumunu ve içeriğini; salata ve tatlıların sunumunu, tadını, tazeliğini, hizmet akışını iyi bulma oranları önemli düzeyde fazladır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan işçilerin yemekhanedeki hizmet akışını, servis kaplarını temizliğini, servis tepsilerinin temizliğini, iyi bulma oranları önemli düzeyde fazladır. Erkeklerin genel olarak menüleri iyi bulma oranları önemli düzeyde fazladır. Taşıma mutfakta hizmet alan

mavi yakaluların çorba tadı ve sıcaklığına kötü deme oranları beyaz yakalulardan fazladır. Taşıma mutfak hizmetinden yararlanan beyaz yakaluların zeytinyağlıların içerikleri, personel davranışını, hiyenini ve servis küvet/thermobox temizliğini, servis araç-gereç temizliğini ve servis band temizliğini iyi derecede değerlendirmeleri, daha fazladır. Yerinde mutfak hizmetinden yararlanan salata ve tatlı sunumunu mavi yakaluların iyi bulma oranı daha fazladır.

6.2.neriler

Bireylerin günde en az bir öğünün işyerinde yedikleri varsayıldığında, yeterli dengeli beslenmeleri açısından, toplu beslenme sistemlerinin önemi büyüktür. Türkiye’de son yıllarda sanayileşme ve kentleşmenin artmasıyla ev dışında yemek tüketimi hızla artmaktadır. İşçilerin beslenme ihtiyaçlarının karşılanabilirlik düzeyine yönelik bir çok çalışma olmasına rağmen, taşıma ve yerinde mutfak sistemli yemek hizmetinin karşılaştırmasına dair bir çalışma bulunmamaktadır. Çalışmada yaşanılan sorunlar ve alınan sonuçlara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

Toplu yemek sistemi; tarladan çatala kadar süreci kapsayan büyük bir organizasyon işidir. İşi layıkıyla yapan, mesleğin erbabı personellerle çalışması gerekir. Mükemmel yemek yapılmasına rağmen, zincirin son halkası dağıtıcı personeldeki olumsuz durum, memnuniyetsizlik olarak karşımıza çıkmaktadır. %100 herkesi memnun etmek imkansızdır, optimal memnuniyet sağlanmalıdır. Her ne kadar tüketicisi memnuniyet anketleri yapılırsa da, hizmet alanlar, daha iyisini alabilmek, fiyat düşürme politikası yapabilmek adına firmalara memnuniyetsizmiş havası verebilmektedir. Bu husus göz önüne alınarak tüketicisi iyi analiz edilmelidir. Yemek sektörü riskli bir alandır. En önemli husus hijyen, memnuniyet ve maliyet kontrolüdür. Firmaların devamlılığı için, yerinde mutfakta kullanılacak ekipmanların, aylık kişi sayısının, personel sayısı, ödeme şekline kadar her hususta dikkatli planlama yapılmalıdır. Taşıma mutfak için sıcak ve soğuk zincirin kontrolünün iyi sağlanması, sevk süreleri, servis noktasında yapılacak yatırımlar, dağıtıcı personel eğitimine kadar her basamak iyi dşnlmelidir.

Her geçen gün yemek ihtiyaının daha fazla arttığı toplu beslenme alanında daha detaylı, ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.



7.KAYNAKLAR

1. Şenol S. Menü planlama sorununa karma tamsayı programlama modeli ile çözüm önerisi. Uzmanlık tezi, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ekonometri Ana Bilim Dalı. Isparta. 2011.
2. Baysal A, Kutluay Merdol T. Yemek planlama kuralları ve yıllık yemek listeleri. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara. 2013.
3. Ceyhun Sezgin A, Durlu Özkaya F. Toplu beslenme sistemlerine genel bir bakış. Akademik Gıda, 12 (1): 124-128. 2014.
4. Eröztoprak Sevinç Y. Toplu yemek sektöründe yaşanan problemler ve çözüm yolları. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Tekirdağ. 2010.
5. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı. Kayıtlı/Onaylı Gıda İşletme Listesi. <https://ggbs.tarim.gov.tr/cis/servlet/StartCISPage?PAGEURL=/FSIS/ggbs.onayliIsletmeSorgu.html> Erişim tarihi: 08.09.2019.
6. Kaçmaz SÖ, Şengül N, Eren T. Hastanelerde özel hastalar için bulanık hedef programlama ile menü planlaması. Beykent Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi, 11 (1):1-37. 2018.
7. Kaya K, Sevinç G, Sevinç MR, et al. Hazır yemek işletmelerinin sorunları ve çözüm önerileri: Şanlıurfa örneği. Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 5 (8): 1-9. 2015.
8. Atılan M. Adana'da toplu beslenme yapılan bazı kurumların menülerinin değerlendirilmesi ve tüketici görüşlerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Adana. 2008.
9. Haklı G, Çakıroğlu FP. Toplu yemek üreten işletme mutfaklarının hijyen durumlarının değerlendirilmesi. DBHAD Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi. 1 (2):25-35. 2014.
10. Dağ A. Yiyecek içecek işletmelerinde standart tarifeler, maliyet ve hijyen kontrolü. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara. 2006.
11. Arslan P. Toplu beslenme yapan kurumlarda beslenme hizmetlerine ilişkin yürürlükteki mevzuat yönetmelik örnekleri diyetisyenin görev ve sorumlulukları. Bes ve Diyet Derg. 23 (2): 271-281. 1994.
12. Akay A, Sarışık M. Restoran yöneticilerinin menü planlaması ve analizi konusuna yaklaşımları üzerine bir araştırma. Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi 12 (6): 211-230. 2015.

13. Koşan L, Geçgin E. Hedef maliyetleme sisteminin menü analizinde kullanılması; bir yiyecek içecek işletmesinde yapılan uygulama ve sonuçları. Ç.Ü Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2 (22): 391-410. 2013.
14. Yarış A, Aykol Ş. Toplu yemek hizmetlerinde servis şeklinde algılanan memnuniyet düzeyine etkisi. Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 437-451. 2017.
15. Yanık A, Yılmaz E. Dışarıdan yemek hizmeti alınan bir eğitim ve araştırma hastanesinde personelin yemek hizmetlerinin değerlendirilmesi. Electronic Journal of Vocational Colleges. 126-139. 2011.
16. Okursoy A, Turan AH. Açıklayıcı faktör analizi ve üniversite yemekhanesinde müşteri memnuniyeti üzerine etkili olan boyutların belirlenmesi üzerine bir uygulama. 15(1): 65-78. 2014.
17. Öndoğan EN. Restoran pazarlamasında kullanılan temel pazarlama karma elemanları "P". 1-25. 2015.
18. Ecevit B. ISO 22000 Kalite sistemlerinin hazır yemek sektöründe uygulaması. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı. Tekirdağ. 2009.
19. Köksal Ş, Soysal A, Ergör G, et al. İzmir'de sağlık kurumlarına yemek üretim ve dağıtım hizmeti veren bir firmada çalışanların gıda hijyeni ile ilgili bilgi ve davranışları. Turk Hij Den Biyol Derg, 73 (2): 139-148. 2016.
20. Dilek S, İnan İE. Kastamonu catering firmalarının aralarındaki rekabetin analizi. ECONDER International Academic Journal. 1 (1): 553-581. 2018.
21. Tangut E. İşçilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı. Ankara. 2007.
22. Biriz Ç, Beyhan Y. Ankara'da yemek fabrikalarının sorumlu yöneticilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ve toplu beslenme uygulamalarının belirlenmesi. J Nutr and Diet. 37: 1-2. 2009.
23. Akçadağ S, Yıldırım A. Toplu yemek üreticisi işletmelerde çalışan yöneticilere ilişkin ampirik bir çalışma. Gıda Mühendisliği Dergisi. 18-27.
24. Sucu N, Durmuş S, Şen MA. Yemek sektörüne genel bakış. <http://www.gidamo.org.tr> Erişim Tarihi: 06.04.2019.
25. Aile ve tüketici hizmetleri. Menü planlama. Milli Eğitim Bakanlığı. Ankara. 2011.
26. Altınel H. Gastronomide menü yönetimi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. İstanbul. 2009.
27. Baysal A. Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara. 2012.

28. Hamraa KA. Mobilya üretiminde çalışan işçilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin saptanması. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı. Ankara. 2013.
29. Şentürk B. Bir tekstil fabrikasında çalışan işçilerin beslenme durumlarının saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Ankara. 2017.
30. (Ed.Pekcan G, Şanlıer N, Baş M) Türkiye beslenme rehberi (TÜBER 2015). TC Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No: 1031, Ankara, 2016.
31. Bilge E. Bir işletmede çalışanların beslenme durumları ve enerji harcamalarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Edirne. 2009.
32. Ceyhun Sezgin A. Meyve, sebze ve sağlımız. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 2 (2): 46-51. 2014.
33. Kutluay Merdol T. Toplu beslenme servisi sağlıklı yönetim rehberi. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara. 2017.
34. Çelik F. Hastane beslenme hizmetlerinde direkt maliyeti etkileyen faktörler ve yaklaşık maliyet analizi. Dicle Tıp Dergisi. 2 (33): 63-70. 2006.
35. Akbulut O. İstanbul ilinde hazır yemek üreten firmaların ürettikleri yemeklerin bazı patojen bakteriler bakımından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Namık Kemal Üniversitesi Fen bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı. Tekirdağ. 2010.
36. Özçakmak S, Gül O. Samsun'da catering hizmet sektörünün iyi hijyen uygulamaları profili. Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi 4 (11): 1031-1038. 2016.
37. Oruç OK. Bulanık hedef programlama ile menü planlama. Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi Yayın No:23, 2014.
38. Altun Karadeniz N, Çetin Ş. Adana ilinde faaliyet gösteren beş “catering” işletmesinin tesis dışı ziyafet organizasyonlarında uyguladıkları kalite kontrol sürecinin incelenmesi. Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi 18: 75-89. 2007.
39. Sezgin M, Zerenler M, Karaman A. Otel işletmelerinin menü planlamasında yaratıcılık, yenilikçilik, girişimcilik faaliyetleri üzerinde bir araştırma. Sosyoekonomi 2: 124-140. 2008.
40. Kutluay Merdol T, Beyhan Y, Ciğerim N, et al. Toplu beslenme yapılan kurumlarda çalışan personel için sanitasyon/hijyen eğitimi rehberi. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara. 2003.

41. Uyar F, Dikmen D, Kızıl M, et al. Bir üniversite hastanesinin ortopedi servisine yatan hastaların toplu beslenme hizmetlerinden memnuniyet durumlarının belirlenmesi. *Bes Diy Derg* 39 (1-2): 21-27. 2011.
42. Oğuz S, Altay B. Hastanede yatan yaşlı hastaların toplu beslenme hizmetlerinden memnuniyet durumlarının saptanması. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Samsun. 2015.
43. Beyhan Y. İşçi sağlığı-iş güvenliği ve beslenme. Türkiye halk sağlığı kurumu, obezite diyabet ve metabolik hastalıklar dairesi başkanlığı. Ankara. 2012.
44. Şahin B, Demir C, Ayçiçek H, et al. Evaluation of factors affecting the food consumption levels of inpatients in a Turkish armed forces training hospital. *Food Quality and Preference* 18: 555-559. 2007.
45. Avcı Aİ, Kavalalı Erdoğan T. Fındık fabrikasında çalışan işçilerde obezite sıklığı ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TAF prev med bull* 14.5 (2015): 364-369.
46. Samur G. İşçi ve iş veriminin geliştirilmesinde beslenmenin önemi. *Kamu-iş* 7 : 1-8. 2002.
47. Erdem H, Kalkın G. Çalışanlara verilen yemek hizmetiyle örgütsel özleşme etkileşimi: Kosova ve Türkiye örneklerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 4: 771-788. 2016.
48. Soydal U, Yıldırım C, Aycan S. Ankara toprak ve gübre araştırma enstitüsü müdürlüğünde çalışanların beslenme özellikleri ve demir anemisi görülme sıklığı. *Bes Diy Derg* 30 (1): 25-34. 2001.
49. Yurttagül M, Yücesan S. Mobilya işinde çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları. *Bes Diy Derg* 14: 39-49. 1985.
50. Sözen S, Bilir N, Yıldız AN, et al. Metal sektöründe bir işyerinde çalışanların beslenme alışkanlıkları ve ilişkili antropometrik ölçümleri. *Toplum hekimliği bülteni* 28 (3): 7-14. 2009.
51. Bekar A, Ersoy AE. Sanayide çalışan işçilerin enerji harcamaları ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy* 6 (3): 84-108. 2011.
52. Wanjek C. 1. Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. *International Labour Office*. 2005.
53. Baysal A. Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi* 25 (4): 66-72. 2003.
54. Gökçe Ç, Kızıl M. Vardiyalı çalışan işçilerde beslenme durumu, uyku kalitesi ve metabolik sendrom arasındaki ilişki. *Bes Diy Derg* 46 (3): 266-275. 2018.

55. Haklı G. Konya merkezdeki gıda üretim ve tüketim tesislerinde çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarının belirlenmesi. Yüksek Lisan Tezi, Selçuk üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı. Konya. 2008.
56. Yurtseven E, Eren F, Vehid S, et al. Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Kocatepe Tıp Dergisi 15 (1): 20-26. 2014.
57. Topuzoğlu İ, Köksal, O, Kutluay T, et al. Zonguldak kömür madeni işçilerinin sağlık ve beslenme durumları. 7. Bilim Kongresi, Tübitak Yayınları. Ankara. 1980.
58. Pamukçuoğlu M, Oğuz S, İlhan MN. Endüstride beslenme. Türk tabipleri birliği meslek ve güvenlik dergisi: 40-45. 2014.
59. Beyhan Y. Çalışma hayatı-sağlık riskleri ve beslenme, işyeri hekimliği ders notları. Türk Tabipleri Birliği Yayını, Yayın No: 5. 2000.
60. Akbulut T. İşçi sağlığı prensip ve uygulamaları. Sistem yayıncılık 2. İstanbul. 1994.
61. Koçtürk ON. İşçinin beslenmesi ve milli üretkenlik. Türk-iş yayınları, Yayınevi. Ankara. 1965.
62. Essentials of Human Nutrition. Yayın No: 2. Oxford University Press. 2002.
63. Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Ankara. 2015.
64. Aköz EŞ. Çalışma hayatı ve beslenme. Türk-iş yayınları. 178. 1991.
65. Singh P, Prasad S, Aalbersberg W. Bioavailability of Fe and Zn in selected legumes, cereals, mat and milk products consumed in Fiji. Food chemistry 207: 125-131. 2016.
66. Lukaski HN. Vitamin and mineral status: Effects on physical performance. Nutrition 20 (7-8): 632-644. 2004.
67. Shimizu T, Hoshino H, Nishi S. Anti-fatigue effect of dicethiamine hydrochloride is likely associated with excellent absorbability and high transformability in tissues as a vitamin B1. European Journal of Pharmacology 635 (1): 117-123. 2010.
68. Suh SY, Bae WK, Ahn HY. Intravenous vitamin C administration reduces fatigue in office workers: a double-blind randomized controlled trial. Nutrition Journal 11 (7): 1-7.2012.
69. Murad MH, Elamin KB, Elnour NOA. The effect of vitamin D on falls: a systematic review and meta-analysis. J Clin Endocrinol Metab 96 (10): 2997-3006. 2011.

70. Urhanoğlu Cengiz İ. 4857 Sayılı iş kanununa göre çocuk ve gençlerin iş sözleşmesi ehliyetlerinin sınırlandırılmasına yönelik düzenlemeler. TBB Dergisi, 1:203-230. 2012.
71. Özarıslan Ü, Güneyli U. Antalya sanayi bölgesinde çalışan çırakların enerji harcamaları, beslenme ve sağlık durumları üzerine bir araştırma. Bes ve Diy Derg 12: 57-66. 1983.
72. Yücecan S. İnşaat işçilerinin enerji harcamaları ve beslenme sağlık durumları üzerine bir araştırma. Doçentlik Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Ankara. 1979.
73. Povey R, Conner M, Sparks P, et al. Interpretations of healthy and unhealthy eating and implications for dietary change. Health Education Research 13 (2): 171-183. 1998.
74. Reime B, Novak P, Born J, et al. Eating habits, health status and concern about health: a study among 1641 employees in German metal industry. Preventive Medicine 30 (4): 295-301. 2000.
75. Campbell MK, Tessaro I, DeVellis B, et al. Effects of tailored health promotion program for female blue-collar workers: health Works for women. Preventive Medicine 34: 313-323. 2002.
76. Tanır F, Şaşmaz CT, Beyhan Y, et al. Doğakent beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu. Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, 22-25. 2001.
77. Tokmak L, Coşkun M, Elmacıoğlu F, et al. Samsun çıraklık eğitim merkezindeki çırakların antropometrik ölçümlerinin saptanması. O.M.Ü. Tıp Dergisi 25 (1): 16-24. 2008.
78. Bağcı Ö. İncir işletmesi işçilerinde iş gerilimi ile beslenme arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı. İzmir. 2006.
79. Bekar A. Mesleki eğitim merkezinde kalfalık ustalık eğitimine devam eden işçilerin beslenme durumları ve çalışma koşullarının performanslarına ilişkin görüşleri. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Enstitüsü Aile Ekonomisi Beslenme Eğitimi Bilim Dalı. Ankara. 2011.
80. Şahin E. Ayakkabı imalatında çalışan işçilerin enerji harcamaları, beslenme ve sağlık durumu üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara. 1989.
81. Yazıcı S. İnşaat malzemesi üretiminde çalışan işçilerin beslenme durumlarının saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı. Ankara. 1992.

82. İpek G, Arslan P. Orta anadolu linyitleri müessesesi çayırhan bölgesinde çalışan kömür madeni işçilerinin beslenme durumları üzerine bir araştırma. Bes Diy Derg 15: 85-92. 1986.
83. Demirel Y, Bilici S, Köksal E. Özel ve devlet huzurevleri menülerinin kalite ve yeterlilik açısından değerlendirmesi. Bes Diy Derg 46 (1): 24-29. 2018
84. Köse T. Tersane işçilerinin enerji harcamalarının ve işyerinde beslenme durumlarının değerlendirilmesi. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Ankara. 2004.
85. Akdevelioğlu Y. Banka çalışanlarının beslenme durumlarının değerlendirilmesi. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 3 (1): 15-20. 2012.
86. Dikmen D, Pekcan G. Besin ögesi örüntü profili: toplu beslenme hizmeti veren kuruluşlarda uygulanan menülerin değerlendirilmesi. Bes Diy Derg 41 (3): 234-241.2013.
87. Şahin G. Ağır sanayi kuruluşunda çalışan erkeklerde iş stresi, yeme tutumu, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul. 2017.
88. Karadağ G, Koçak HS, Aydın N, et al. Determination of some nutritional habits and healthy life- style behaviours of workers. International Journal of Caring Sciences 6 (3): 485-493. 2013.
89. Gülduran E, Ergül Ş, Erkin Ö. Kömür işletmesinde çalışan işçilerin sağlık durumlarını ve sağlığın önemini algılamaları. TAF Prev Med Bull 12 (4): 383-392. 2013.
90. Güneşli U. Mamak gaz maske fabrikası işçilerinin beslenme durumu, bunun sağlık ve işe devam etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Ankara. 1973.
91. Aslan Y, Satı Ünal S. Bir fabrikada çalışan işçilerde tükenmişliğin incelenmesi. TAF Prev Med Bull 9 (5): 453-462. 2010.
92. Yönel LA. Bolu ili merkez ilçesinde kamu sektöründe çalışna kadınların beslenme alışkanlıkları beslenme durumları üzerinde bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Anabilim Dalı. Ankara. 2005.
93. Soydal U, Yıldırım C, Aycan S. Ankara toprak ve gübre araştırma enstitüsü müdürlüğünde çalışanların beslenme özellikleri ve demir anemisi görülme sıklığı. Bes Diy Derg 30 (1): 25-34. 2001.
94. Bilici S. Farklı işkollarında çalışan yer altı madeni işçilerinin enerji harcamaları ve beslenme durumunun saptanması. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Ankara. 2006.

95. Yalım Kaya S, İlhan S. Toplu yemek (hazır yemek) sektöründe yaşanan problemler ve çözüm önerileri. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi. Yayın No: 2. 2018.
96. Samsatlıoğlu Ö. Çalışanların işyerlerinde beslenmeleri ve bununla ilgili faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara. 2004.



8.EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı



Sayı : 94603339-604.01.02/ 42119
Konu : Proje Onayı

27/11/2018

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kamile Kara Yılmaz tarafından yürütülecek olan KA18/383 nolu "Yerinde ve taşıma sistemi ile sunulan yemek hizmetlerinde menülerin besin çeşitliliği, maliyet ve tüketici memnuniyeti yönünden değerlendirilmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz tarafından uygun bulunmuştur. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sumukluğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ
Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanın eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Baskent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Baskent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

Taşkent Caddesi (Eski 1. Caddesi) 77. Sokak (Eski 16. Sokak) No:11 06490 Beştepe/Beşiktaş / Ankara
Birim Telefon No: 0 312 212 90 65 Faks No: 0 312 221 37 59
E-Posta: ara@baskent.edu.tr İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr

Bilgi İçin Lütfen YAŞBİLEK
Ünvanı Sekreter
Telefon No: 2129065-2228



Ek 2. Anket Formu

YERİNDE VE TAŞIMA SİSTEMİ İLE SUNULAN YEMEK HİZMETLERİNDE MENÜLERİN BESİN ÇEŞİTLİLİĞİ, MALİYET VE TÜKETİCİ MEMNUNİYETİ YÖNÜNDE DEĞERLENDİRİLMESİ ANKET FORMU

Bu araştırma, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü yüksek lisans öğrencisi Kamile Kara Yılmaz'ın tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Veriler yalnızca bilimsel amaçlı olarak değerlendirilecek ve etik kurallara özen gösterilecektir.

Anket No :

1. Yaş:

2. Cinsiyet: 1. Kadın 2. Erkek

3. Vücut ağırlığı: kg

4. Boy uzunluğu: cm

5. Medeni Durum:

1. Evli 2. Bekar 3. Dul/Boşanmış

6. Eğitim Durumu:

1. Okur-yazar değil 2. Okur-yazar 3. İlkokul 4. Ortaokul
5. Lise 6. Üniversite 7. Yüksek lisans/Doktora

7. Mesleğiniz:.....

8. Doktor tarafından tanısı konulmuş kronik hastalığınız/hastalıklarınız var mı?

1.Evet 2.Hayır

9. Cevabınız evet ise hastalığınıza özel bir diyet uyguluyor musunuz?

1.Evet (diyetin adını belirtiniz)..... 2.Hayır

10. Yemekhanede ne sıklıkla yemek yiyorsunuz?

Her gün

Ara sıra

11. İşyerinde hangi öğünleri tüketiyorsunuz?

Sabah kahvaltısı Öğle Akşam yemeği Kumanya

12. Günde hangi öğünü/öğünleri tüketirsiniz? Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.

- Sabah
 Öğle
 Akşam

13. Günde kaç ara öğün tüketirsiniz?.....

14. Düzenli fiziksel aktivite (haftada 150 dk) yapar mısınız?

1.Evet

2.Hayır

15. Cevabınız evet ise; hangi tür fiziksel aktivite yaparsınız? Belirtiniz.

.....

16. Sigara kullanma alışkanlığınız var mı?

1.Evet

2.Hayır

17. Cevabınız evet ise; günde kaç adet sigara kullanıyorsunuz?adet/gün

18. Alkollü içecek kullanma alışkanlığınız var mı?

1.Evet

2.Hayır

19. Cevabınız evet ise; günde ne kadar alkol kullanıyorsunuz?

.....bardak/kadeh/kutu (bira. rakı vb)

20. Yemeklerinizi genellikle nasıl tüketirsiniz? (her gruptan bir seçenek işaretleyiniz)

- Tuzlu Az tuzlu Tuzsuz
 Yağlı Az yağlı Yağsız
 Çok baharatlı Az baharatlı Baharatsız

Kurumunuzda sunulan yemek hizmetlerinden memnuniyetinizi belirlemek için aşağıdaki soruları yanıtlayınız

Menüler

	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	Çok Kötü
Genel olarak menüler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menüde yer alan yemeklerin uyumu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menüde yer alan yemeklerin çeşitliliği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haftalık menünün duyurulması	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Çorbalar

	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	Çok Kötü
Tadı/ lezzeti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıcaklığı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kıvamı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malzeme içeriği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Et yemekleri (et. köfte. tavuk. hindi. balık)

	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	Çok Kötü
Sunumu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıcaklığı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tadı/lezzeti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yağ oranı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pilav. makarna. börekler

	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	Çok Kötü
Sunumu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıcaklığı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tadı/lezzeti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yağ oranı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malzeme içeriği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sebze ve kuru baklagil yemekleri

	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	Çok Kötü
Sunumu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıcaklığı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tadı/lezzeti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yağ oranı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malzeme içeriği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Soğuk yemekler ve zeytinyağlılar

	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	Çok Kötü
Sunumu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sıcaklığı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tadı/lezzeti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yağ oranı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malzeme içeriği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Salatalar ve tatlılar

	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	Çok Kötü
Sunumu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tadı/lezzeti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tazeliği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Yemek hizmetleri

	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	Çok Kötü
Yemekhanedeki hizmet akışı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yemekhane personelinin davranışı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personelinin temizlik / hijyen kuralına uyumu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Yemek hizmetlerinde sunulan araç-gereçler

	Çok İyi	İyi	Orta	Kötü	Çok Kötü
Servis kaplarının temizliği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Servis araç-gereçlerinin temizliği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Servis bandının temizliği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Servis tepsilerinin temizliği	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Menüde yer almasını istemediğiniz yemekler

Çorbalar:

Ana yemek (Et.Sebze):

Soğuk yemekler ve zeytinyağlar:

Salatalar meyveler ve tatlılar:

Menüde yer almasını istediğiniz yemekler

Çorbalar:

Ana yemek (Et.Sebze):

Soğuk yemekler ve zeytinyağlar:

Salatalar meyveler ve tatlılar:

Görüş ve önerileriniz:

Ek 3. Menüler

Tablo 1.Yerinde Mutfak Kahvaltı Menüsü

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
			1	2	3
			BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR
			SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN
			PATATESLİ OMLET	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	POAÇA
			BAL	HAŞLANMIŞ YUMURTA	BAL
			TEREYAĞI	KREM PEYNİR	TEREYAĞI
			VIŞNE REÇELİ	FINDIK EZMESİ	ÇİLEK REÇELİ
5	6	7	8	9	10
BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİR	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ
SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN
KAŞARLI OMLET	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	TEPSİ BÖREĞİ	PATATESLİ OMLET	KEK	POAÇA
KAYISI REÇELİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA	BAL	SALATALIK	ÇİLEK REÇELİ	OMLET
TEREYAĞI	TAHİN-PEKMEZ	TEREYAĞI	FINDIK EZMESİ	TEREYAĞI	KREM PEYNİR
BAL	KREM PEYNİR	VIŞNE REÇELİ	KREM PEYNİR	BAL	TAHİN HELVA
12	13	14	15	16	17
KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR
YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN
KEK	PEYNİRLİ OMLET	HAŞLANMIŞ YUMURTA	KARIŞIK KIZARTMA	TEPSİ BÖREK	PATATES KIZARTMA
HAŞLANMIŞ YUMURTA	SOSLU BİBER KIZARTMA	POAÇA	BAL	HAŞLANMIŞ YUMURTA	TAHİN PEKMEZ
TAHİN-PEKMEZ	TEREYAĞI	FINDIK EZMESİ	TEREYAĞI	KREM PEYNİR	TEREYAĞI
KREM PEYNİR	BAL	KREM PEYNİR	VIŞNE REÇELİ	TAHİN PEKMEZ	BAL
19	20	21	22	23	24
BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİR	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ
SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN
SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	KEK	PATATESLİ OMLET	TEPSİ BÖREĞİ	LOR PEYNİRLİ OMLET	POAÇA
HAŞLANMIŞ YUMURTA	ÇİLEK REÇELİ	BAL	SOSLU BİBER KIZARTMA	KAYISI REÇELİ	HAŞLANMIŞ YUMURTA
TEREYAĞI	TAHİN-PEKMEZ	TEREYAĞI	FINDIK EZMESİ	TEREYAĞI	TAHİN PEKMEZ
BAL	KREM PEYNİR	VIŞNE REÇELİ	KREM PEYNİR	BAL	KREM PEYNİR
26	27	28	29	30	
KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	BEYAZ PEYNİR	KAŞAR PEYNİRİ	
YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	SİYAH ZEYTİN	YEŞİL ZEYTİN	
PEYNİRLİ OMLET	KEK	PATATESLİ OMLET	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA	POAÇA	
SOSLU BİBER KIZARTMA	HAŞLANMIŞ YUMURTA	SALATALIK	HAŞLANMIŞ YUMURTA	BAL	
FINDIK EZMESİ	TEREYAĞI	TAHİN-HELVA	TEREYAĞI	KREM PEYNİR	
KREM PEYNİR	BAL	KREM PEYNİR	KAYISI REÇELİ	FINDIK EZMESİ	

Tablo 2. Yerinde mutfak öğle menüsü

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	
			1	2	3	
			BUĞDAY ÇORBA ETLİ MEVSİM TÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI TULUMBA TATLI	SÜZME MERCİMEK ÇORBA SALÇALI EKŞİLİ KÖFTE MEYHANE PİLAVI ELMA AYRAN	EZOĞELİN ÇORBA KAYSERİ MANTI BARBUNYA PİLAKİ ÇİKOLATALI PUDİNG	
	5	6	7	8	9	10
ALACA ÇORBA ISPANAK YEMEĞİ/YOĞURT ROMA SOSLU SPAGETTİ CEVİZLİ KADAYIF	MERCİMEK ÇORBA KAĞIT KEBABI TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI MANDALINA YOĞURT	TAVUK SUYU ÇORBA ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI İNCİRLİ KEŞKÜL TURŞU KARIŞIK	TARHANA ÇORBA TAVUKLU ŞEHRİYE GÜVEÇ TAZE FASÜLYE RENKLİ SALATA AYRAN	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ BİBER DOLMA/YOĞURT PEYNİRLİ ERİŞTE ŞANTİLİ HAŞHAŞ TATLISI	YARMA ÇORBA FİRİN KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI PORTAKAL	
	12	13	14	15	16	17
SÜZME MERCİMEK ÇORBA PATLICAN MUSAKKA PİRİNÇ PİLAVI TULUMBA TATLI CACIK	TARHANA ÇORBA ET DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN KARIŞIK SALATA	EZOĞELİN ÇORBA ISPANAKLI TAVUK SARMA MEYHANE PİLAVI YOĞURT	YARMA ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE SADE PİRİNÇ PİLAVI SÜTLÜ İRMİK TATLI TURŞU KARIŞIK	MERCİMEK ÇORBA İZMİR KÖFTE SOSLU MAKARNA YOĞURT	YAYLA ÇORBA MANTARLI TAVUK FILETO TEL ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI PEYNİR TATLISI	
	19	20	21	22	23	24
SEBZE ÇORBA ETLİ NOHUT ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TURŞU	EZOĞELİN ÇORBA ORMAN KEBABI SEBZELİ BULGUR PİLAVI AYRAN	YAYLA ÇORBA KÖY USULÜ PİLİÇ BIFTEK ROMA SOSLU SPAGETTİ ÇİKOLATALI YAŞ PASTA AMASRA SALATA	SÜZME MERCİMEK ÇORBA KABAK DOLMA/YOĞURT GARN. PEYNİRLİ BÖREK KOKTEYL KOMPOSTO	SARAY ÇORBA ÇARDAK KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI MANDALINA AYRAN	MERCİMEK ÇORBA TAZE FASÜLYE PEYNİRLİ ERİŞTE ŞÖBIYET	
	26	27	28	29	30	
SÜZME MERCİMEK ÇORBA PATATES OTURTMA SADE PİRİNÇ PİLAVI ŞEKERPARE YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA TAVUK FAJİTA/GARNİTÜR SOSLU SPAGETTİ ARMUT	MANTAR ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU AYRAN	KÖYLÜ ÇORBA BAZLAMALI İSKENDER KÖFTE MEYHANE PİLAVI RENKLİ SALATA	BUĞDAY ÇORBA YUMURTALI ISPANAK PEYNİRLİ ERİŞTE ÇİKOLATALI PUDİNG YOĞURT		

Tablo 3. Yerine mutfak akşam menüsü

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ
			1	2	3
			BUĞDAY ÇORBA ETLİ MEVSİM TÜRLÜ PİRİNÇ PİLAVI TULUMBA TATLI	SÜZME MERCİMEK ÇORBA SALÇALI EKŞİLİ KÖFTE MEYHANE PİLAVI ELMA AYRAN	EZOĞELİN ÇORBA KAYSERİ MANTI BARBUNYA PİLAKİ ÇİKOLATALI PUDİNG
5	6	7	8	9	10
ALACA ÇORBA ISPANAK YEMEĞİ/YOĞURT ROMA SOSLU SPAGETTİ CEVİZLİ KADAYIF	MERCİMEK ÇORBA KAĞIT KEBABI TEL ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI MANDALİNA YOĞURT	TAVUK SUYU ÇORBA ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI İNCİRLİ KEŞKÜL TURŞU KARIŞIK	TARHANA ÇORBA TAVUKLU ŞEHİRİYE GÜVEÇ TAZE FASÜLYE RENKLİ SALATA AYRAN	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ BİBER DOLMA/YOĞURT PEYNİRLİ ERİŞTE ŞANTİLİ HAŞHAŞ TATLISI	YARMA ÇORBA FİRİN KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI PORTAKAL
12	13	14	15	16	17
SÜZME MERCİMEK ÇORBA PATLICAN MUSAKKA PİRİNÇ PİLAVI TULUMBA TATLI CACIK	TARHANA ÇORBA ET DÖNER PİRİNÇ PİLAVI AYRAN KARIŞIK SALATA	EZOĞELİN ÇORBA ISPANAKLI TAVUK SARMA MEYHANE PİLAVI YOĞURT	YARMA ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE SADE PİRİNÇ PİLAVI SÜTLÜ İRMİK TATLI TURŞU KARIŞIK	MERCİMEK ÇORBA İZMİR KÖFTE SOSLU MAKARNA YOĞURT	YAYLA ÇORBA MANTARLI TAVUK FİLETO TEL ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI PEYNİR TATLISI
19	20	21	22	23	24
SEBZE ÇORBA ETLİ NOHUT ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI YOĞURT TURŞU	EZOĞELİN ÇORBA ORMAN KEBABI SEBZELİ BULGUR PİLAVI AYRAN	YAYLA ÇORBA KÖY USULÜ PİLİÇ BİFTEK ROMA SOSLU SPAGETTİ ÇİKOLATALI YAŞ PASTA AMASRA SALATA	SÜZME MERCİMEK ÇORBA KABAK DOLMA/YOĞURT GARN. PEYNİRLİ BÖREK KOKTEYL KOMPOSTO	SARAY ÇORBA ÇARDAK KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI MANDALİNA AYRAN	MERCİMEK ÇORBA TAZE FASÜLYE PEYNİRLİ ERİŞTE ŞÖBIYET
26	27	28	29	30	
SÜZME MERCİMEK ÇORBA PATATES OTURTMA SADE PİRİNÇ PİLAVI ŞEKERPARE YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA TAVUK FAJİTA/GARNİTÜR SOSLU SPAGETTİ ARMUT	MANTAR ÇORBA ETLİ KURU FASÜLYE ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI TURŞU AYRAN	KÖYLÜ ÇORBA BAZLAMALI İSKENDER KÖFTE MEYHANE PİLAVI RENKLİ SALATA	BUĞDAY ÇORBA YUMURTALI ISPANAK PEYNİRLİ ERİŞTE ÇİKOLATALI PUDİNG YOĞURT	

Tablo 4. Taşıma mutfak kahvaltı menüsü

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
			1	2	3	4
			BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN PATATESLİ OMLET BAL TEREYAĞI VIŞNE REÇELİ SOSLU BİBER KIZARTMA SALATALIK TAHİN PEKMEZ MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN SOSLU KARIŞIK KIZARTMA HAŞLANMIŞ YUMURTA KREM PEYNİR FINDIK EZMESİ YOĞURT TAHİN HELVA SÖĞÜŞ BİBER MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN POAÇA BAL TEREYAĞI ÇİLEK REÇELİ KREM PEYNİR SALATALIK TAHİN-PEKMEZ MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN HAŞLANMIŞ YUMURTA SOSLU BİBER KIZARTMA KREM PEYNİR TAHİN HELVA SÖĞÜŞ BİBER VIŞNE REÇELİ MEYVE SUYU
5	6	7	8	9	10	11
BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN KAŞARLI OMLET KAYISI REÇELİ TEREYAĞI BAL SOSLU BİBER KIZARTMA SALATALIK YEŞİLLİK MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN SOSLU KARIŞIK KIZARTMA HAŞLANMIŞ YUMURTA TAHİN-PEKMEZ KREM PEYNİR YOĞURT SÖĞÜŞ BİBER FINDIK EZMESİ MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN TEPSİ BÖREĞİ BAL TEREYAĞI VIŞNE REÇELİ HAŞLANMIŞ YUMURTA YEŞİLLİK SÜZME MERCİMEK ÇORBA MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN PATATESLİ OMLET SALATALIK FINDIK EZMESİ KREM PEYNİR ÇİLEK REÇELİ TAHİN HELVA SÖĞÜŞ BİBER MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN KEK ÇİLEK REÇELİ TEREYAĞI BAL HAŞLANMIŞ YUMURTA SALATALIK VIŞNE REÇELİ MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN POAÇA OMLET KREM PEYNİR TAHİN HELVA MERCİMEK ÇORBA SÖĞÜŞ YEŞİLLİK ÇİLEK REÇELİ MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN HAŞLANMIŞ YUMURTA PATATES KIZARTMA TEREYAĞI KAYISI REÇELİ FINDIK EZMESİ SALATALIK BAL MEYVE SUYU
12	13	14	15	16	17	18
KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN KEK HAŞLANMIŞ YUMURTA TAHİN-PEKMEZ KREM PEYNİR SÖĞÜŞ BİBER TEREYAĞI KAYISI REÇELİ MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN PEYNİRLİ OMLET SOSLU BİBER KIZARTMA TEREYAĞI BAL VIŞNE REÇELİ SALATALIK TAHİN-HELVA MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN HAŞLANMIŞ YUMURTA POAÇA FINDIK EZMESİ KREM PEYNİR TEREYAĞI SÖĞÜŞ BİBER SALATALIK ÇİLEK REÇELİ MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN KARIŞIK KIZARTMA BAL TEREYAĞI VIŞNE REÇELİ SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SALATALIK FINDIK EZMESİ MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN TEPSİ BÖREK HAŞLANMIŞ YUMURTA KREM PEYNİR TAHİN PEKMEZ SÖĞÜŞ BİBER KAYISI REÇELİ FINDIK EZMESİ MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN PATATES KIZARTMA TEREYAĞI BAL HAŞLANMIŞ YUMURTA SALATALIK EZOGELİN ÇORBA MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN HAŞLANMIŞ YUMURTA SOSLU BİBER KIZARTMA KREM PEYNİR TAHİN HELVA VIŞNE REÇELİ SÖĞÜŞ BİBER FINDIK EZMESİ MEYVE SUYU
19	20	21	22	23	24	25
BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN SOSLU KARIŞIK KIZARTMA HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI BAL SÖĞÜŞ YEŞİLLİK SALATALIK KAYISI REÇELİ MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİR YEŞİL ZEYTİN KEK ÇİLEK REÇELİ TAHİN-PEKMEZ KREM PEYNİR HAŞLANMIŞ YUMURTA SÖĞÜŞ BİBER FINDIK EZMESİ MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN PATATESLİ OMLET BAL TEREYAĞI VIŞNE REÇELİ POAÇA SALATALIK TAHİN-HELVA MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN TEPSİ BÖREĞİ SOSLU BİBER KIZARTMA FINDIK EZMESİ KREM PEYNİR TAHİN-PEKMEZ ÇİLEK REÇELİ SÖĞÜŞ BİBER MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN LOR PEYNİRLİ OMLET KAYISI REÇELİ TEREYAĞI BAL EZOGELİN ÇORBA SALATALIK TAHİN-HELVA MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN POAÇA HAŞLANMIŞ YUMURTA TAHİN PEKMEZ KREM PEYNİR VIŞNE REÇELİ SÖĞÜŞ BİBER FINDIK EZMESİ MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN HAŞLANMIŞ YUMURTA PATATES KIZARTMA TEREYAĞI ÇİLEK REÇELİ SALATALIK BAL MEYVE SUYU
26	27	28	29	30		
KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN PEYNİRLİ OMLET SOSLU BİBER KIZARTMA FINDIK EZMESİ KREM PEYNİR KAYISI REÇELİ SALATALIK SÖĞÜŞ YEŞİLLİK MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN KEK HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI BAL SÖĞÜŞ BİBER TAHİN-PEKMEZ VIŞNE REÇELİ MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN PATATESLİ OMLET SALATALIK TAHİN-HELVA KREM PEYNİR KAYISI REÇELİ SALATALIK SÖĞÜŞ YEŞİLLİK MEYVE SUYU	BEYAZ PEYNİR SİYAH ZEYTİN SOSLU KARIŞIK KIZARTMA HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI KAYISI REÇELİ BAL YOĞURT TAHİN HELVA MEYVE SUYU	KAŞAR PEYNİRİ YEŞİL ZEYTİN POAÇA KREM PEYNİR FINDIK EZMESİ EZOGELİN ÇORBA TEREYAĞI KAYISI REÇELİ MEYVE SUYU		

Tablo 5. Taşıma mutfak öğle menüsü

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
			1	2	3	4
			TARHANA ÇORBA SEBZE GRATEN MANTI MAKARNA TULUMBA TATLI <u>SALATABAR</u> GÖBEK SALATA YOĞURT	SÜZME MERCİMEK ÇORBA PİLİÇ ROTI MEYHANE PİLAVI ELMA <u>SALATABAR</u> MEVSİM SALATA YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA KAYSERİ MANTI BARBUNYA PİLAKI İNCİRLİ KEŞKÜL <u>SALATABAR</u> BAHAR SALATA YOĞURT	KREMALİ MISIR ÇORBA ADANA KÖFTE/GARNİTÜR NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA MEYVE SUYU <u>SALATABAR</u> MISIRLI ICEBERG SALATA YOĞURT
5	6	7	8	9	10	11
ŞEHİRİYE ÇORBA ETLİ NOHUT PİRİNÇ PİLAVI ÇİKOLATALI PUDING <u>SALATABAR</u> MEVSİM SALATA YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA KAĞIT KEBABI TEL ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI COLA/FANTA(2.5 LT) <u>SALATABAR</u> AMASRA SALATA YOĞURT	BUĞDAY ÇORBA KAŞARLI İSPANAK ROMA SOSLU SPAGETTİ ŞÖBİYET <u>SALATABAR</u> KARIŞIK SALATA YOĞURT	TARHANA ÇORBA TAVUKLU ŞEHİRİYE GÜVEÇ TAZE FASÜLYE ARMUT <u>SALATABAR</u> EGE SALATA YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ BIBER DOLMA PEYNİRLİ ERİŞTE ŞANTİLİ HAŞHAŞ TATLISI <u>SALATABAR</u> TOROS SALATA YOĞURT	YARMA ÇORBA ÇARDAK KÖFTE MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI MEYVE SUYU <u>SALATABAR</u> BAHAR SALATA YOĞURT	DOMATES ÇORBASI TAVUK ŞİNİTEL/GARNİTÜR BULGUR PİLAVI PORTAKAL <u>SALATABAR</u> MEVSİM SALATA YOĞURT
12	13	14	15	16	17	18
SÜZME MERCİMEK ÇORBA FİRİN BALIK/PATATES ZYT.BARBUNYA TAHİN-HELVA <u>SALATABAR</u> ROKA SALATA YOĞURT	TARHANA ÇORBA KAŞARLI KARNİYARIK MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI TULUMBA TATLISI <u>SALATABAR</u> MISIRLI ICEBERG SALATA YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA ET KAVURMA MEYHANE PİLAVI COLA/FANTA(2.5 LT) <u>SALATABAR</u> RENKLİ SALATA YAŞ PASTA	YARMA ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE SADE PİRİNÇ PİLAVI TIRAMİSU <u>SALATABAR</u> MEVSİM SALATA YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA PÜRELİ KADINBUDU KÖFTE SOSLU MAKARNA ELMA <u>SALATABAR</u> YEŞİL SALATA YOĞURT	YAYLA ÇORBA MANTARLI TAVUK FİLETO TEL ŞEHİRİYELİ BULGUR PİLAVI PEYNİR TATLISI <u>SALATABAR</u> AKDENİZ SALATA YOĞURT	ALACA ÇORBA KIYMALI MENEMEN SOSLU SPAGETTİ MEYVE SUYU <u>SALATABAR</u> GÖBEK SALATA YOĞURT
.19	20	21	22	23	24	25
TARHANA ÇORBA ETLİ NOHUT BULGUR PİLAVI SUPANGLE <u>SALATABAR</u> BAHAR SALATA YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA ARNAVUT CİĞERİ/SOĞAN PIYAZI SADE PİRİNÇ PİLAVI COLA/FANTA(2.5 LT) <u>SALATABAR</u> BAHÇE SALATA YOĞURT	YAYLA ÇORBA PİLİÇ BİFTEK/İSPANAK GARN. ROMA SOSLU SPAGETTİ ÇİKOLATALI YAŞ PASTA <u>SALATABAR</u> TOROS SALATA YOĞURT	SÜZME MERCİMEK ÇORBA KARIŞIK KIŞ DOLMA SU BÖREĞİ KOKTEYL KOMPOSTO <u>SALATABAR</u> KARIŞIK SALATA YOĞURT	ŞEHİRİYE ÇORBA PÜRELİ DALYAN KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI ARMUT <u>SALATABAR</u> RENKLİ SALATA YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA TAZE FASÜLYE PEYNİRLİ ERİŞTE ŞÖBİYET <u>SALATABAR</u> MEVSİM SALATA YOĞURT	DOMATES ÇORBA TAVUK NUGGET SADE BULGUR PİLAVI PORTAKAL <u>SALATABAR</u> YEŞİL SALATA YOĞURT
26	27	28	29	30		
SÜZME MERCİMEK ÇORBA KABAK MUSAKKA SADE PİRİNÇ PİLAVI ŞEKERPARE <u>SALATABAR</u> GÖBEK SALATA YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA KADINBUDU KÖFTE/GARNİTÜR SOSLU SPAGETTİ PORTAKAL <u>SALATABAR</u> AMASRA SALATA YOĞURT	TARHANA ÇORBA KAYSERİ MANTI KARIŞIK KIZARTMA KOKTEYL KOMPOSTO <u>SALATABAR</u> RENKLİ SALATA YOĞURT	YARMA ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE PİRİNÇ PİLAVI TAÇINLI MUHALLEBİ <u>SALATABAR</u> MEVSİM SALATA YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA TAVUK HAŞLAMA MEYHANE PİLAVI ELMA <u>SALATABAR</u> BAHAR SALATA YOĞURT		

Tablo 6. Taşıma mutfak akşam menüsü

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERSEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
			1	2	3	4
			YAYLA ÇORBA ROMA SOSLU ROSTO KÖFTE ARPA ŞEHİRİYE PİLAVI COLA/FANTA <u>SALATABAR</u> RENKLİ SALATA YOĞURT	ALACA ÇORBA TAZE FASÜLYE MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI FISTIKLI UN HELVASI <u>SALATABAR</u> EGE SALATA YOĞURT	TARHANA ÇORBA TAS KEBABI SADE BULGUR PİLAVI MANDALİNA <u>SALATABAR</u> KARIŞIK SALATA TARHANA ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA ISPANAK YEMEĞİ/YOĞURT PEYNİRLİ BÖREK KEMALPAŞA TATLI <u>SALATABAR</u> HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA YOĞURT
5	6	7	8	9	10	11
YAYLA ÇORBA TAVUK SOTE SOSLU SPAGETTİ ELMA <u>SALATABAR</u> MEVSİM SALATA YOĞURT	TARHANA ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU FASÜLYE SADE PİRİNÇ PİLAVI TAHİN-HELVA <u>SALATABAR</u> TOROS SALATA YOĞURT	SÜZME MERCİMEK ÇORBA İZMİR KÖFTE BULGUR PİLAVI MEYVE SUYU <u>SALATABAR</u> BAHÇE SALATA YOĞURT	KÖYLÜ ÇORBA KARNİYARİK MELEK PİLAVI LİMONLU PUDİNG <u>SALATABAR</u> GÖBEK SALATA YOĞURT	ŞEHİRİYE ÇORBA TAVUK BAGET MEYHANE PİLAVI PORTAKAL <u>SALATABAR</u> KARIŞIK SALATA YOĞURT	MERCİMEK ÇORBA KAYSERİ MANTI/YOĞURT SOSLU KARIŞIK KIZARTMA TULUMBA TATLI <u>SALATABAR</u> YEŞİL SALATA YOĞURT	TOYGA ÇORBA KIYMALI MENEMEN BOLONEZ SOSLU MAKARNA MEYVE SUYU <u>SALATABAR</u> KARIŞIK SALATA YOĞURT
12	13	14	15	16	17	18
TAVUK SUYU ÇORBA ETLİ NOHUT SADE BULGUR PİLAVI ELMA <u>SALATABAR</u> AKDENİZ SALATA YOĞURT	YARMA ÇORBA ROSTO KÖFTE KELEBEK MAKARNA COLA/FANTA <u>SALATABAR</u> YEŞİL SALATA YOĞURT	TARHANA ÇORBA ETLİ BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI ŞÖBIYET <u>SALATABAR</u> MISIRLI İÇEBERG SALATA YOĞURT	DOMATES ÇORBA TAVUK KÜLBASTI MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI ARMUT <u>SALATABAR</u> TOROS SALATA YOĞURT	KÖYLÜ ÇORBA PATLICAN MUSAKKA SADE PİRİNÇ PİLAVI ÇİKOLATALI PUDİNG <u>SALATABAR</u> RENKLİ SALATA YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA ETLİ BİBER DOLMA SU BÖREĞİ KARIŞIK KOMPOSTO <u>SALATABAR</u> KARIŞIK SALATA YOĞURT	ŞEHİRİYE ÇORBA PİLİÇ BUT PİRİNÇ PİLAVI PORTAKAL <u>SALATABAR</u> BAHÇE SALATA YOĞURT
19	20	21	22	23	24	25
MERCİMEK ÇORBA FİRİN BALIK BARBUNYA PİLAKI TAHİN HELVA <u>SALATABAR</u> ROKA SALATA YOĞURT	ALACA ÇORBA PATATES OTURTMA PEYNİRLİ ERİŞTE TULUMBA TATLI <u>SALATABAR</u> MEVSİM SALATA YOĞURT	ŞEHİRİYE ÇORBA GEMİCİ USULÜ KURU PİRİNÇ PİLAVI MANDALİNA <u>SALATABAR</u> BAHAR SALATA YOĞURT	TARHANA ÇORBA TAVUK ŞİNİTZEL/GARNİTÜR SOSLU MAKARNA PORTAKALLI PUDİNG <u>SALATABAR</u> MISIRLI İÇEBERG SALATA YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA KAYSERİ MANTI SOSLU KARIŞIK KIZARTMA MEYVE SUYU <u>SALATABAR</u> GÖBEK SALATA YOĞURT	YARMA ÇORBA MİTİTE KÖFTE PİRİNÇ PİLAVI ARMUT <u>SALATABAR</u> AMASRA SALATA YOĞURT	DOMATES ÇORBA YUMURTALI ISPANAK YOĞURTLU MAKARNA ŞOKELLA <u>SALATABAR</u> EGE SALATA YOĞURT
26	27	28	29	30		
YAYLA ÇORBA ETLİ NOHUT SADE BULGUR PİLAVI PORTAKAL <u>SALATABAR</u> BAHÇE SALATA YOĞURT	ŞEHİRİYE ÇORBASI TAZE FASÜLYE MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI FISTIKLI İRMİK HELVASI <u>SALATABAR</u> MEVSİM SALATA YOĞURT	EZOĞELİN ÇORBA TAVUKLU ŞEHİRİYELİ GÜVEÇ YOĞURTLU KARNİBAHAR COLA/FANTA <u>SALATABAR</u> YEŞİL SALATA YOĞURT	DOMATES ÇORBASI EKŞİLİ KÖFTE PEYNİRLİ MAKARNA ARMUT <u>SALATABAR</u> AMASRA SALATA YOĞURT	KREMALİ MISIR ÇORBA ETLİ BEZELYE PİRİNÇ PİLAVI ŞÖBIYET <u>SALATABAR</u> TOROS SALATA YOĞURT		

Ek 4. Menülerin maliyetlendirilmesi

Tablo 7. Yerde mutfak kahvaltı menüsü maliyet tablosu

PAZARTESİ		SALI		ÇARŞAMBA		PERŞEMBE		CUMA		CUMARTESİ	
						1		2		3	
						BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36
						SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21
						PATATESLİ OMLET	1.01	SOSLU KARIŞIK	1.4	POAÇA	0.4
						BAL	0.39	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0.53	BAL	0.39
						TEREYAĞI	0.3	KREM PEYNİR	0.27	TEREYAĞI	0.3
						VIŞNE REÇELİ	0.14	FINDIK EZMESİ	0.24	ÇİLEK REÇELİ	0.14
							2.41		3.19		1.8
5		6		7		8		9	9	10	
BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİR	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.55
SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2
KAŞARLI OMLET	0.75	SOSLU KARIŞIK	1.4	TEPSİ BÖREĞİ	0.56	PATATESLİ OMLET	1.01	KEK	0.62	POAÇA	0.4
KAYISI REÇELİ	0.14	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0.53	BAL	0.39	SALATALIK	0.24	ÇİLEK REÇELİ	0.14	OMLET	0.56
TEREYAĞI	0.3	TAHİN-PEKMEZ	0.23	TEREYAĞI	0.3	FINDIK EZMESİ	0.24	TEREYAĞI	0.3	KREM PEYNİR	0.27
BAL	0.39	KREM PEYNİR	0.27	VIŞNE REÇELİ	0.14	KREM PEYNİR	0.27	BAL	0.39	TAHİN HELVA	0.75
	2.15		3.18		1.96		2.51		2.02		2.73
											14.55
12		13		14		15		16		17	17
KAŞAR PEYNİRİ	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36
YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21
KEK	0.62	PEYNİRLİ OMLET	0.7	HAŞLANMIŞ	0.53	KARIŞIK KIZARTMA	1.18	TEPSİ BÖREK	0.56	PATATES KIZARTMA	0.53
HAŞLANMIŞ	0.53	SOSLU BİBER	0.78	POAÇA	0.4	BAL	0.39	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0.53	TAHİN PEKMEZ	0.23
TAHİN-PEKMEZ	0.23	TEREYAĞI	0.3	FINDIK EZMESİ	0.24	TEREYAĞI	0.3	KREM PEYNİR	0.27	TEREYAĞI	0.3
KREM PEYNİR	0.27	BAL	0.39	KREM PEYNİR	0.27	VIŞNE REÇELİ	0.14	TAHİN PEKMEZ	0.23	BAL	0.39
	2.4		2.74		2.19		2.58		2.34		2.02
											14.27
19		20		21		22		23		24	
BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİR	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.55
SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2
SOSLU KARIŞIK	1.4	KEK	0.62	PATATESLİ OMLET	1.01	TEPSİ BÖREĞİ	0.56	LOR PEYNİRLİ OMLET	0.62	POAÇA	0.4
HAŞLANMIŞ	0.53	ÇİLEK REÇELİ	0.14	BAL	0.39	SOSLU BİBER KIZARTMA	0.78	KAYISI REÇELİ	0.14	HAŞLANMIŞ	0.53
TEREYAĞI	0.3	TAHİN-PEKMEZ	0.23	TEREYAĞI	0.3	FINDIK EZMESİ	0.24	TEREYAĞI	0.3	TAHİN PEKMEZ	0.23
BAL	0.39	KREM PEYNİR	0.27	VIŞNE REÇELİ	0.14	KREM PEYNİR	0.27	BAL	0.39	KREM PEYNİR	0.27
	3.19		2.01		2.41		2.6		2.02		2.18
											14.41
26		27		28		29	29	30	30		
KAŞAR PEYNİRİ	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.55	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.55		
YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.2		
PEYNİRLİ OMLET	0.7	KEK	0.62	PATATESLİ OMLET	1.01	SOSLU KARIŞIK	1.4	POAÇA	0.4		
SOSLU BİBER	0.78	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0.53	SALATALIK	0.24	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0.53	BAL	0.39		
FINDIK EZMESİ	0.24	TEREYAĞI	0.3	TAHİN-HELVA	0.75	TEREYAĞI	0.3	KREM PEYNİR	0.27		
KREM PEYNİR	0.27	BAL	0.39	KREM PEYNİR	0.27	KAYISI REÇELİ	0.14	FINDIK EZMESİ	0.24		
	2.74		2.41		3.02		2.94		2.05		
											13.16
											63.79
											Toplam

Tablo 8. Yerde mutfak öğle menüsü maliyet tablosu

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	Genel
			1	2	3	
			BUĞDAY ÇORBA 0.15	SÜZME MERCİMEK ÇORBA 0.21	EZOĞELİN ÇORBA 0.29	
			ETLİ MEVSİM TÜRLÜ 1.81	SALÇALI EKŞİLİ KÖFTE 3.5	KAYSERİ MANTI 1.2	
			PİRİNÇ PİLAVI 0.31	MEYHANE PİLAVI 0.5	BARBUNYA PİLAKİ 0.87	
			TULUMBA TATLI 1.16	ELMA 0.57	ÇİKOLATALI 0.21	
				AYRAN 0.35		
	0	0	0	3.43	5.13	2.57
5	6	7	8	9	10	
ALACA ÇORBA 0.35	MERCİMEK ÇORBA 0.26	TAVUK SUYU ÇORBA 0.32	TARHANA ÇORBA 0.36	EZOĞELİN ÇORBA 0.29	YARMA ÇORBA 0.15	
ISPANAK 0.66	KAĞIT KEBABI 5.3	ETLİ NOHUT 1.03	TAVUKLU ŞEHİRİYE 1.34	ETLİ BIBER 1.29	FIRIN KÖFTE 3.78	
ROMA SÖSLÜ 0.31	TEL ŞEHİRİYELİ 0.19	PİRİNÇ PİLAVI 0.31	TAZE FASÜLYE 1.05	PEYNİRLİ ERİŞTE 0.32	PİRİNÇ PİLAVI 0.31	
CEVİZLİ KADAYIF 1.1	MANDALİNA 0.47	İNCİRLİ KEŞKÜL 0.32	RENKLİ SALATA 0.35	ŞANTİLİ HAŞHAŞ TATLISI 0.85	PORTAKAL 0.55	
	YOĞURT 0.32	TURŞU KARIŞIK 0.3	AYRAN 0.35			
2.42	6.54	2.28	3.45	2.75	4.79	22.23
12	13	14	15	16	17	
SÜZME MERCİMEK 0.21	TARHANA ÇORBA 0.36	EZOĞELİN ÇORBA 0.29	YARMA ÇORBA 0.15	MERCİMEK ÇORBA 0.26	YAYLA ÇORBA 0.25	
PATLICAN 1.78	ET DÖNER 4.94	ISPANAKLI TAVUK 2.21	GEMİCİ USULÜ KURU 0.69	İZMİR KÖFTE 3.46	MANTARLI TAVUK 2.55	
PİRİNÇ PİLAVI 0.31	PİRİNÇ PİLAVI 0.31	MEYHANE PİLAVI 0.5	SADE PİRİNÇ PİLAVI 0.34	SOSLU MAKARNA 0.28	TEL ŞEHİRİYELİ 0.19	
TULUMBA TATLI 1.16	AYRAN 0.35	YOĞURT 0.32	SÜTLÜ İRMİK TATLI 0.48	YOĞURT 0.32	PEYNİR TATLISI 1.32	
CACIK 0.45	KARIŞIK SALATA 0.44		TURŞU KARIŞIK 0.3			
3.46	6.4	3.32	1.66	4.32	4.31	23.47
19	20	21	22	23	24	
SEBZE ÇORBA 0.17	EZOĞELİN ÇORBA 0.29	YAYLA ÇORBA 0.25	SÜZME MERCİMEK 0.21	SARAY ÇORBA 0.17	MERCİMEK ÇORBA 0.26	
ETLİ NOHUT 1.03	ORMAN KEBABI 4.42	KÖY USULÜ PİLİÇ 2.44	KABAK 1.56	ÇARDAK KÖFTE 3.55	TAZE FASÜLYE 1.05	
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ 0.32	SEBZELİ BULGUR 0.32	ROMA SÖSLÜ 0.31	PEYNİRLİ BÖREK 0.42	PİRİNÇ PİLAVI 0.31	PEYNİRLİ ERİŞTE 0.32	
YOĞURT 0.32	AYRAN 0.35	ÇİKOLATALI YAŞ 0.57	KOKTEYL KOMPOSTO 0.54	MANDALİNA 0.47	ŞÖBIYET 1.1	
TURŞU 0.3		AMASRA SALATA 0.1		AYRAN 0.35		
2.14	5.38	3.67	2.73	4.85	2.73	21.5
26	27	28	29	30		
SÜZME MERCİMEK 0.21	EZOĞELİN ÇORBA 0.29	MANTAR ÇORBA 0.17	KÖYLÜ ÇORBA 0.24	BUĞDAY ÇORBA 0.15		
PATATES OTURTMA 1.62	TAVUK 2.55	ETLİ KURU FASÜLYE 1.19	BAZLAMALI İSKENDER 3.15	YUMURTALI ISPANAK 1.37		
SADE PİRİNÇ PİLAVI 0.34	SÖSLÜ SPAGETTİ 0.31	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ 0.32	MEYHANE PİLAVI 0.5	PEYNİRLİ ERİŞTE 0.32		
ŞEKERPARE 0.7	ARMUT 0.72	TURŞU 0.3	RENKLİ SALATA 0.35	ÇİKOLATALI PUDİNG 0.21		
YOĞURT 0.32		AYRAN 0.35		YOĞURT 0.32		
2.87	3.87	1.98	4.24	2.05		15.01
					Genel	93.34

Tablo 9. Yerinde mutfak akşam menüsü maliyet tablosu

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	Genel Toplam
			1	2	3	
			BUĞDAY ÇORBA	SÜZME MERCİMEK	EZOĞELİN ÇORBA	0.29
			ETLİ MEVSİM TÜRLÜ	SALÇALI EKŞİLİ KÖFTE	KAYSERİ MANTI	1.2
			PİRİNÇ PİLAVI	MEYHANE PİLAVI	BARBUNYA PİLAKİ	0.87
			TULUMBA TATLI	ELMA	ÇİKOLATALI	0.21
				AYRAN		
	0	0	0	3.43	5.13	2.57
5	6	7	8	9	10	11.13
ALACA ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	TAVUK SUYU ÇORBA	TARHANA ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	YARMA ÇORBA	0.15
ISPANAK	KAĞIT KEBABI	ETLİ NOHUT	TAVUKLU ŞEHİRİYE	ETLİ BIBER	FİRİN KÖFTE	3.78
ROMA SÖSLÜ ŞPAĞETTİ	TEL ŞEHİRİYELİ	PİRİNÇ PİLAVI	TAZE FASÜLYE	PEYNİRLİ ERİŞTE	PİRİNÇ PİLAVI	0.31
CEVİZLİ KADAYIF	MANDALİNA	İNCİRLİ KEŞKÜL	RENKLİ SALATA	ŞANTİLİ HAŞHAŞ TATLISI	PORTAKAL	0.55
	YOĞURT	TURŞU KARIŞIK	AYRAN			
	2.42	6.54	2.28	3.45	2.75	4.79
12	13	14	15	16	17	22.23
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	TARHANA ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	YARMA ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	YAYLA ÇORBA	0.25
PATLICAN MUSAKKA	ET DÖNER	ISPANAKLI TAVUK	GEMİCİ USULÜ KURU	İZMİR KÖFTE	MANTARLI TAVUK	2.55
PİRİNÇ PİLAVI	PİRİNÇ PİLAVI	MEYHANE PİLAVI	SADE PİRİNÇ PİLAVI	SOSLU MAKARNA	TEL ŞEHİRİYELİ	0.19
TULUMBA TATLI	AYRAN	YOĞURT	SÜTLÜ İRMİK TATLI	YOĞURT	PEYNİR TATLISI	1.32
CACIK	KARIŞIK SALATA		TURŞU KARIŞIK			
	3.46	6.4	3.32	1.66	4.32	4.31
19	20	21	22	23	24	23.47
SEBZE ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	YAYLA ÇORBA	SÜZME MERCİMEK	SARAY ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	0.26
ETLİ NOHUT	ORMAN KEBABI	KÖY USULÜ PİLİÇ	KABAK	ÇARDAK KÖFTE	TAZE FASÜLYE	1.05
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI	SEBZELİ BULGUR	ROMA SÖSLÜ	PEYNİRLİ BÖREK	PİRİNÇ PİLAVI	PEYNİRLİ ERİŞTE	0.32
YOĞURT	AYRAN	ÇİKOLATALI YAŞ	KOKTEYL KOMPOSTO	MANDALİNA	ŞÖBİYET	1.1
TURŞU		AMASRA SALATA		AYRAN		
	2.14	5.38	3.67	2.73	4.85	2.73
26	27	28	29	30		21.5
SÜZME MERCİMEK ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	MANTAR ÇORBA	KÖYLÜ ÇORBA	BUĞDAY ÇORBA		
PATATES OTURTMA	TAVUK	ETLİ KURU FASÜLYE	BAZLAMALI	YUMURTALI ISPANAK		
SADE PİRİNÇ PİLAVI	SÖSLÜ ŞPAĞETTİ	ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ	MEYHANE PİLAVI	PEYNİRLİ ERİŞTE		
ŞEKERPALE	ARMUT	TURŞU	RENKLİ SALATA	ÇİKOLATALI PUDİNG		
YOĞURT		AYRAN		YOĞURT		
	2.87	3.87	1.98	4.24	2.05	15.01
Genel						93.34

Tablo 10. Taşıma mutfak kahvaltı maliyet tablosu

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	Genel				
				1	2	3	4				
			BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİR	0.56	
			SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	
			PATATESLİ OMLET BAL	0.83	SOSLU KARIŞIK HAŞLANMIŞ YUMURTA	1.29	POAÇA	0.35	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0.49	
			TEREYAĞI	0.39	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0.49	BAL	0.39	SOSLU BİBER	0.80	
			VIŞNE REÇELİ	0.30	KREM PEYNİR	0.27	TEREYAĞI	0.30	KIZARTMA KREM PEYNİR	0.27	
			SOSLU BİBER KIZARTMA SALATALIK	0.14	FINDIK EZMESİ	0.24	ÇİLEK REÇELİ KREM PEYNİR	0.14	TAHİN HELVA	0.75	
			TAHİN PEKMEZ	0.80	YOĞURT	0.29	PEYNİR SALATALIK	0.27	TEREYAĞI	0.30	
			MEYVE SUYU	0.25	TAHİN HELVA	0.75	TAHİN-PEKMEZ MEYVE SUYU	0.25	SÖĞÜŞ BİBER	0.14	
				0.23	SÖĞÜŞ BİBER	0.14		0.23	VIŞNE REÇELİ	0.14	
				0.60	MEYVE SUYU	0.60		0.60	MEYVE SUYU	0.60	
				4.11		4.83		3.10		4.25	
										16.29	
	5.00	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00				
BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİR	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİR	0.56
SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20
KAŞARLI OMLET KAYISI REÇELİ	0.71	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA HAŞLANMIŞ YUMURTA	1.29	TEPSİ BÖREĞİ	0.55	PATATESLİ OMLET SALATALIK	0.83	KEK	0.58	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0.49
TEREYAĞI	0.30	HAŞLANMIŞ YUMURTA TAHLN-PEKMEZ	0.49	BAL	0.39	ÇİLEK REÇELİ	0.25	OMLET	0.14	PATATES KIZARTMA TEREYAĞI	0.46
BAL	0.39	YUMURTA TEREYAĞI	0.23	TEREYAĞI	0.30	FINDIK EZMESİ	0.24	TEREYAĞI	0.30	KREM PEYNİR	0.27
SOSLU BİBER KIZARTMA SALATALIK	0.80	TAHİN-PEKMEZ	0.23	VIŞNE REÇELİ	0.14	KREM PEYNİR	0.27	BAL	0.39	TAHİN HELVA	0.75
YEŞİLLİK	0.04	YOĞURT	0.29	HAŞLANMIŞ YUMURTA YEŞİLLİK	0.04	ÇİLEK REÇELİ	0.14	HAŞLANMIŞ YUMURTA SALATALIK	0.49	MERCİMEK CORBA	0.21
MEYVE SUYU	0.60	SÖĞÜŞ BİBER	0.14	TAHİN HELVA	0.75	SÖĞÜŞ BİBER	0.14	VIŞNE REÇELİ	0.14	YEŞİLLİK	0.04
		FINDIK EZMESİ	0.24	SÖĞÜŞ BİBER	0.14	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	ÇİLEK REÇELİ	0.14
		MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60
			4.31		3.30		3.98		3.46		3.64
											3.44
											25.93
	12	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00				
KAŞAR PEYNİRİ	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36
YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21
KEK	0.58	PEYNİRLİ	0.66	HAŞLANMIŞ YUMURTA POAÇA	0.49	KARIŞIK KIZARTMA BAL	1.06	TEPSİ BÖREK	0.55	PATATES KIZARTMA TAHLN	0.46
HAŞLANMIŞ YUMURTA TAHLN-PEKMEZ	0.49	SOSLU BİBER KIZARTMA TEREYAĞI	0.80	FINDIK EZMESİ	0.24	TEREYAĞI	0.30	HAŞLANMIŞ YUMURTA KREM PEYNİR	0.49	TAHİN PEKMEZ TEREYAĞI	0.23
KREM PEYNİR	0.27	BAL	0.39	KREM PEYNİR	0.27	VIŞNE REÇELİ	0.14	TAHİN PEKMEZ	0.23	BAL	0.39
SÖĞÜŞ BİBER	0.14	VIŞNE REÇELİ	0.14	TEREYAĞI	0.30	SÖĞÜŞ BİBER	0.04	SÖĞÜŞ BİBER	0.14	HAŞLANMIŞ YUMURTA SALATALIK	0.49
TEREYAĞI	0.30	SALATALIK	0.25	SÖĞÜŞ BİBER	0.14	YEŞİLLİK SALATALIK	0.25	KAYISI REÇELİ	0.14	HAŞLANMIŞ YUMURTA SALATALIK	0.25
KAYISI REÇELİ	0.14	TAHİN-HELVA	0.75	ÇİLEK REÇELİ	0.14	FINDIK EZMESİ	0.24	FINDIK EZMESİ	0.24	EZOĞELİN CORBA	0.29
MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60
			4.46		3.29		3.59		3.42		3.58
											4.19
											26.04
	0.19	20.00	21.00	22.00	23.00	24.00	25.00				
BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİR	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.56
SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20
SOSLU KARIŞIK KIZARTMA HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI	1.29	KEK	0.58	PATATESLİ OMLET BAL	0.83	TEPSİ BÖREĞİ	0.55	LOR PEYNİRLİ OMLET KAYISI REÇELİ	0.58	POAÇA	0.35
BAL	0.39	HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI	0.49	HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI	0.39	SOSLU BİBER KIZARTMA FINDIK EZMESİ	0.80	HAŞLANMIŞ YUMURTA TAHLN	0.49	HAŞLANMIŞ YUMURTA TAHLN	0.49
SÖĞÜŞ BİBER	0.04	TAHİN-PEKMEZ	0.23	VIŞNE REÇELİ	0.14	KREM PEYNİR	0.27	BAL	0.39	PEKMEZ PEYNİR	0.23
SALATALIK	0.25	KREM PEYNİR	0.27	VIŞNE REÇELİ	0.14	KREM PEYNİR	0.27	BAL	0.39	PEKMEZ PEYNİR	0.23
KAYISI REÇELİ	0.14	HAŞLANMIŞ YUMURTA SALATALIK	0.49	POAÇA	0.35	TAHİN-PEKMEZ	0.23	EZOĞELİN CORBA	0.29	VIŞNE REÇELİ	0.14
MEYVE SUYU	0.60	SÖĞÜŞ BİBER	0.14	SALATALIK	0.25	ÇİLEK REÇELİ	0.14	SALATALIK	0.25	REÇELİ SÖĞÜŞ BİBER	0.14
		FINDIK EZMESİ	0.24	TAHİN-HELVA	0.75	SÖĞÜŞ BİBER	0.14	TAHİN-HELVA	0.75	FINDIK EZMESİ	0.24
		MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60
			4.07		3.45		4.18		3.73		3.87
											3.22
											2.78
											25.30
	26	27.00	28.00	29.00	30.00						
KAŞAR PEYNİRİ	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36	KAŞAR PEYNİRİ	0.56	BEYAZ PEYNİR	0.36
YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21	YEŞİL ZEYTİN	0.20	SIYAH ZEYTİN	0.21
PEYNİRLİ OMLET	0.66	KEK	0.58	PATATESLİ OMLET	0.83	SOSLU KARIŞIK KIZARTMA HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI	1.29	POAÇA	0.35	HAŞLANMIŞ YUMURTA	0.49
SOSLU BİBER KIZARTMA FINDIK EZMESİ	0.80	HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI	0.49	HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI	0.39	SOSLU BİBER KIZARTMA FINDIK EZMESİ	0.80	HAŞLANMIŞ YUMURTA TAHLN	0.49	HAŞLANMIŞ YUMURTA PATATES KIZARTMA TEREYAĞI	0.00
KREM PEYNİR	0.27	BAL	0.39	KREM PEYNİR	0.27	KAYISI REÇELİ	0.14	SALATALIK	0.25	HAŞLANMIŞ YUMURTA TEREYAĞI	0.30
KAYISI REÇELİ	0.14	HAŞLANMIŞ YUMURTA SALATALIK	0.49	POAÇA	0.35	TAHİN-PEKMEZ	0.23	EZOĞELİN CORBA	0.29	ÇİLEK REÇELİ	0.14
SALATALIK	0.25	SÖĞÜŞ BİBER	0.14	SÖĞÜŞ BİBER	0.04	BAL	0.39	EZOĞELİN CORBA TEREYAĞI	0.30	SÖĞÜŞ BİBER	0.14
SÖĞÜŞ BİBER	0.04	VIŞNE REÇELİ	0.14	FINDIK EZMESİ	0.24	TAHİN HELVA	0.75	KAYISI REÇELİ	0.14	YEŞİLLİK SALATALIK	0.25
MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60	MEYVE SUYU	0.60
			3.76		3.44		3.99		4.82		3.20
											0.00
											0.00
											19.21

Genel 112.77

Tablo 11. Taşıma mutfak öğle menüsü maliyet tablosu

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	Genel Toplam
			1	2	3	4	
			TARHANA ÇORBA	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	EZOGELİN ÇORBA	KEREMALİ SİMİK ÇORBA	0.30
			SERBE GRATEN	FILİÇ ROTI	KAYSERİ MANTI	ADANA KÖFTE GARNİTÜR	1.70
			MANTI MAKARNA	MEYRANE PİLAVI	BARBUNYA PİLAKI	NAPOLİTEN SOSLU MAKARNA	0.27
			TULUMBA TATLI	ELMA	İNİRLİ KEŞKÖL	MEYVE SUVU	0.41
			GÖBEK SALATA	MEVİM SALATA	BAHAR SALATA	MISIRLI ICEBERG SALATA	0.34
			YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	0.59
			2.28	4.24	2.25	2.83	14.79
			5	6	7	8	
	ŞENRİYE ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	BÜĞDAY ÇORBA	TARHANA ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	YARMA ÇORBA	0.34
	ETLİNOHUT	KAÇIT KEBABI	KAŞARLI SPANAK	TAVUKLU ŞENRİYE GÖVEÇ	ETLİBİBER DOLMA	ÇARDAK KÖFTE	1.82
	PİRİNÇ PİLAVI	TEL ŞENRİVELİ BULGUR PİLAVI	ROMA SOSLU SPAGETTİ	TAZE PASÖLYE	PEYNİRLİ ERİŞTE	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	0.33
	ÇİKOLATALI PUDİNG	COLA FANTA(1,5 LT)	ŞÖBİYET	ARMUT	ŞANTILI NAŞMAŞ TATLISI	MEYVE SUVU	0.52
	MEVİM SALATA	ANASRA SALATA	KARIŞIK SALATA	EGE SALATA	TORDS SALATA	BAHAR SALATA	0.34
	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	0.59
	2.64	2.91	2.55	4.92	2.89	2.24	19.79
	12	13	14	15	16	17	18
	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	TARHANA ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	YARMA ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	YAYLA ÇORBA	0.34
	FIRIN BALIK PATATES	KAŞARLI KARNİYARLIK	ET KAVURMA	GENİÇİ USULÜ KURU PASÖLYE	PORELİ KADINBUDU KÖFTE	MANTARLI TAVUK FILETO	2.41
	ZYT BARBUNYA	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI	MEYRANE PİLAVI	SADE PİRİNÇ PİLAVI	SOSLU MAKARNA	TEL ŞENRİVELİ BULGUR PİLAVI	0.28
	TAHİN-HELVA	TULUMBA TATLISI	COLA FANTA(2,5 LT)	TIRAMISU	ELMA	PEYNİR TATLISI	0.41
	ROMA SALATA	MISIRLI ICEBERG SALATA	RENKLI SALATA	MEVİM SALATA	YEŞİL SALATA	AKDENİZ SALATA	0.31
	YOĞURT	YOĞURT	YAŞ PASTA	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	0.59
	4.92	2.46	2.28	2.81	2.19	2.83	4.76
	19	20	21	22	23	24	25
	TARHANA ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	YAYLA ÇORBA	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	ŞENRİYE ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA	0.34
	ETLİNOHUT	ARNAVUT ÇİĞERİ SOĞAN PİYAZI	FILİÇ BİFTEKİ SPANAK GARN.	KARIŞIK KİŞ DOLMA	PORELİ DALYAN KÖFTE	TAZE PASÖLYE	2.18
	BULGUR PİLAVI	SADE PİRİNÇ PİLAVI	ROMA SOSLU SPAGETTİ	SU BÖREĞİ	PİRİNÇ PİLAVI	PEYNİRLİ ERİŞTE	0.33
	SUPANGLI	COLA FANTA(1,5 LT)	ÇİKOLATALI YAŞ PASTA	KOKTEYL KOMPOSTO	ARMUT	ŞÖBİYET	0.52
	BAHAR SALATA	BAHAR SALATA	TORDS SALATA	KARIŞIK SALATA	RENKLI SALATA	MEVİM SALATA	0.34
	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	0.59
	2.98	4.95	2.27	2.43	2.32	2.79	4.27
	26	27	28	29	30		
	SÜZME MERCİMEK ÇORBA	EZOĞELİN ÇORBA	TARHANA ÇORBA	YARMA ÇORBA	MERCİMEK ÇORBA		
	KABAK MUSAKKA	KADINBUDU KÖFTE GARNİTÜR	KAYSERİ MANTI	GENİÇİ USULÜ KURU PASÖLYE	TAVUK MAŞLAMA		
	SADE PİRİNÇ PİLAVI	SOSLU SPAGETTİ	KARIŞIK KIZARTMA	PİRİNÇ PİLAVI	MEYRANE PİLAVI		
	ŞEKERPARİ	PORTAKAL	KOKTEYL KOMPOSTO	TARÇINLI MURALLERİ	ELMA		
	GÖBEK SALATA	ANASRA SALATA	RENKLI SALATA	MEVİM SALATA	BAHAR SALATA		
	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT	YOĞURT		
	2.71	2.84	2.68	2.41	4.62	0.99	0.99
							19.39

Tablo 12. Taşıma mutfak akşam menüsü maliyet tablosu

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	Genel Toplam
			1	2	3	4	
			YAYLA ÇORBA 0.20	ALACA ÇORBA 0.3	TARHANA ÇORBA 0.27	MERCİMEK ÇORBA 0.21	
			ROMA SOSLU ROSTO 3.20	TAZE FASÜLYE 1.2	TAS KEBABI 3.53	ISPANAK 0.82	
			ARPA ŞEHİRİYÉ PİLAVI 0.29	MISIRLI PİRİNÇ 0.3	SADE BULGUR PİLAVI 0.22	PEYNİRLİ BÖREK 0.64	
			COLA/FANTA 0.78	FİSTİKLİ UN 0.4	MANDALİNA 0.52	KEMALPAŞA TATLI 1.65	
			RENKLİ SALATA 0.27	EGE SALATA 0.5	KARIŞIK SALATA 0.29	HAVUÇ-KIRMIZI 0.31	
			YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.5	TARHANA ÇORBA 0.59	YOĞURT 0.59	
	0.00	0.00	0.00	5.33	3.4	5.42	4.22
							18.45
5	6	7	8	9	10	11	
YAYLA ÇORBA 0.20	TARHANA ÇORBA 0.27	SÜZME MERCİMEK 0.22	KÖYLÜ ÇORBA 0.21	ŞEHİRİYÉ ÇORBA 0.3	MERCİMEK ÇORBA 0.21	TOYGA ÇORBA 0.24	
TAVUK SOTE 2.02	GEMİCİ USULÜ KURU 0.60	İZMİR KÖFTE 2.76	KARNİYARİK 1.80	TAVUK BAGET 2.5	KAYSERİ 0.79	KIYMALI MENEMEN 2.61	
SOSLU SPAGETTİ 0.28	SADE PİRİNÇ PİLAVI 0.32	BULGUR PİLAVI 0.33	MELEK PİLAVI 0.35	MEYHANE PİLAVI 0.4	SOSLU KARIŞIK 1.29	BOLONEZ SOSLU 0.52	
ELMA 0.62	TAHİN-HELVA 1.20	MEYVE SUYU 0.61	LİMONLU PUDİNG 0.36	PORTAKAL 0.5	TULUMBA TATLI 0.56	MEYVE SUYU 0.61	
MEVSİM SALATA 0.34	TOROS SALATA 0.45	BAHÇE SALATA 0.52	GÖBEK SALATA 0.31	KARIŞIK SALATA 0.2	YEŞİL SALATA 0.52	KARIŞIK SALATA 0.29	
YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.5	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	
4.05	3.43	5.03	3.62	4.6	3.96	4.86	29.55
12	13	14	15	16	17	18	
TAVUK SUYU ÇORBA 0.24	YARMA ÇORBA 0.15	TARHANA ÇORBA 0.27	DOMATES ÇORBA 0.24	KÖYLÜ ÇORBA 0.2	EZOĞELİN ÇORBA 0.29	ŞEHİRİYÉ ÇORBA 0.30	
ETLİ NOHUT 0.84	ROSTO KÖFTE 3.20	ETLİ BEZELYE 1.53	TAVUK KÜLBASTI 2.52	PATLİCAN 1.5	ETLİ BIBER DOLMA 1.52	PİLİÇ BUT 2.16	
SADE BULGUR PİLAVI 0.22	KELEBEK MAKARNA 0.25	PIRİNÇ PİLAVI 0.32	MERCİMEKLİ BULGUR 0.36	SADE PİRİNÇ 0.3	SU BÖREĞİ 0.75	PIRİNÇ PİLAVI 0.32	
ELMA 0.62	COLA/FANTA 0.78	ŞÖBİYET 1.10	ARMUT 0.75	ÇİKOLATALI 0.2	KARIŞIK KOMPOSTO 0.62	PORTAKAL 0.52	
AKDENİZ SALATA 0.33	YEŞİL SALATA 0.52	MISIRLI İCEBERG 0.36	TOROS SALATA 0.45	RENKLİ SALATA 0.2	KARIŞIK SALATA 0.29	BAHÇE SALATA 0.52	
YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.5	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	
2.84	5.49	4.17	4.91	3.1	4.06	4.41	29.05
0.19	20	21	22	23	24	25	
MERCİMEK ÇORBA 0.22	ALACA ÇORBA 0.36	ŞEHİRİYÉ ÇORBA 0.30	TARHANA ÇORBA 0.27	EZOĞELİN ÇORBA 0.2	YARMA ÇORBA 0.15	DOMATES ÇORBA 0.24	
FİRİN BALIK 2.27	PATATES OTURTMA 1.53	GEMİCİ USULÜ KURU 0.60	TAVUK 1.62	KAYSERİ MANTI 0.7	MİTTE KÖFTE 2.78	YUMURTALI İSPANAK 1.35	
BARBUNYA PİLAKİ 0.81	PEYNİRLİ ERİŞTE 0.29	PIRİNÇ PİLAVI 0.32	SOSLU MAKARNA 0.27	SOSLU KARIŞIK 1.2	PIRİNÇ PİLAVI 0.32	YOĞURTLU 0.47	
TAHİN HELVA 1.20	TULUMBA TATLI 0.56	MANDALİNA 0.52	PORTAKALLI PUDİNG 0.42	MEYVE SUYU 0.6	ARMUT 0.75	ŞÖKELLA 0.25	
ROKA SALATA 0.47	MEVSİM SALATA 0.34	BAHAR SALATA 0.52	MISIRLI İCEBERG 0.36	GÖBEK SALATA 0.3	AMASRA SALATA 0.39	EGE SALATA 0.53	
YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.5	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	
5.56	3.67	2.85	3.53	3.8	4.98	3.43	27.90
26	27	28	29	30			
YAYLA ÇORBA 0.20	ŞEHİRİYÉ ÇORBASI 0.30	EZOĞELİN ÇORBA 0.29	DOMATES ÇORBASI 0.24	KREMALI MISIR 0.3			
ETLİ NOHUT 0.84	TAZE FASÜLYE 1.26	TAVUKLU ŞEHİRİYELİ 1.58	EKŞİLİ KÖFTE 2.62	ETLİ BEZELYE 1.5			
SADE BULGUR PİLAVI 0.22	MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI 0.33	YOĞURTLU 1.39	PEYNİRLİ MAKARNA 0.27	PIRİNÇ PİLAVI 0.3			
PORTAKAL 0.52	FİSTİKLİ İRMİK 0.38	COLA/FANTA 0.78	ARMUT 0.75	ŞÖBİYET 1.1			
BAHÇE SALATA 0.52	MEVSİM SALATA 0.34	YEŞİL SALATA 0.52	AMASRA SALATA 0.39	TOROS SALATA 0.4			
YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.59	YOĞURT 0.5			
2.89	3.20	5.15	4.86	4.2			20.39
							125.34
							Genel

