

LAMPIRAN



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

Jl. Besar Ijen No.77C Malang 65112, Telp. (0341) 566075, 571388, Fax. (0341) 556746
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/5.0/ 1244 /2022 Malang, 25 Juli 2022
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Madrasah Ma'had Tahfidzul Quran Al-Firqoh An-Najiyah
Di Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Zafira Putri Madani, (NIM.P17111215009), mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Penelitian, pada:

Tanggal : 22 s/d 28 Agustus 2022
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Madrasah Ma'had Tahfidzul Quran Al-Firqoh An-Najiyah

Dengan judul :
Kontribusi Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro, Standar Porsi, dan Variasi Menu pada Penyelenggaraan Makanan Madrasah Ma'had Tahfidzul Quran Al-Firqoh An-Najiyah di Kabupaten Malang

Data yang diambil :
Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro, Standar Porsi, dan Variasi Menu

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek Telp (0355) 791293
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82A Ponorogo Telp (0352) 461792



Lampiran. 2. Formulir Pernyataan kesediaan menjadi responden Penelitian

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama : An. Rus

Usia : 17 tahun

Kelas : k2 SMA

Alamat : Jl. OHP Sumoharjo IV / No.09, kota Pasuruan

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Kontribusi Standar Porsi, Pola Menu, dan Daya Terima Makanan terhadap Kecukupan Energi dan Zat Gizi pada Penyelenggaraan Makanan Mahad Tahfizhul Qur'an Al-Firqoh An-Najiyah di Kabupaten Malang" yang akan dilakukan oleh Zafira Putri Madani mahasiswi Program Studi Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Politeknik Kesehatan kementerian Kesehatan Malang. Saya telah dijelaskan bahwa jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Malang, 22 Agustus 2022

Yang menyatakan



(An. Rus)

Lampiran 2. Formulir pola makan

Formulir pola makan

Berilah tanda centang (✓) pada kolom seimbang, kurang seimbang atau tidak seimbang berdasarkan kategori sebagai berikut:

1. Seimbang : Jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 5/4 komponen
2. Kurang Seimbang : Jika menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 komponen
3. Tidak Seimbang : Jika menu yang disajikan < 3 komponen

Nama : An. Y
 usia : 16
 waktu makan : (~~pagi/siang/malam~~)
 hari/tanggal : 22 - 28 Agustus 2022

Menu hari ke -	waktu	Menu makanan	seimbang	kurang seimbang	tidak seimbang
1	pagi	NS, L, S , B, L, H		✓	
	siang	NS, L, H, S		✓	
	malam	NS, L, H, S, B		✓	
2	pagi	NS, L, H, S		✓	
	siang	NS, L, H, S		✓	
	malam	NS, L, H, S		✓	
3	pagi	NS, L, H, S		✓	
	siang	NS, L, H, S		✓	
	malam	NS, L, H, S		✓	
4	pagi	NS, L, H, S		✓	
	siang	NS, L, H, S		✓	
	malam	NS, L, H, S		✓	
5	pagi	NS, L, H, S		✓	
	siang	NS, L, H, S		✓	
	malam	NS, L, H, S		✓	
6	pagi	NS, L, H, S		✓	
	siang	NS, L, H, S		✓	
	malam	NS, L, H, S		✓	
7	pagi	NS, L, H, S		✓	
	siang	NS, L, H, S		✓	
	malam	NS, L, H, S		✓	

Lampiran 3. Form Daya terima santriwati terhadap menu makanan

FORM UJI DAYATERIMA																
SANTRIWATI TERHADAP MENU MAKANAN																
Nama/ Kelas : <i>An Nab</i>																
Keterangan : Dihadapan anda disajikan menu untuk anak remaja, anda diminta untuk memberikan penilaian terhadap rasa, warna, aroma, tampilan, dan tekstur menggunakan penilaian dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang anda pilih.																
sangat Tidak Suka				tidak Suka				Suka				Sangat suka				
MENU MAKANAN	RASA				AROMA				WARNA				TAMPILAN		TEKSTUR	
M. Pokok			✓				✓				✓				✓	
L. Hewani																
L. Nabati			✓				✓				✓				✓	
Sayur			✓				✓				✓				✓	
Buah																
Komentar:																
<p><i>tanggal : 25 Agustus 2022</i></p> <p><i>waktu : siang</i></p>																

Lampiran 6. Menu makanan

hari ke-	waktu	menu	bahan makanan
1	pagi	nasi	beras
		tempe tepung	tempe
			tepuung
			minyak
		sayur sop	buncis
			kubis
	siang	nasi	beras
		tempe bumbu kuning	tempe
		oseng buncis tahu bb kecap	buncis
			tahu
			kecap
	malam	nasi	beras
		rolade daging	daging ayam
			telur
			tepung
		minyak	
capcay		wortel	
		kubis	
	brokoli		
2	pagi	nasi	beras
		tempe bb kecap	tempe
			minyak
		sayur sop	buncis
			kubis
			wortel
	siang	nasi	beras
		tahu goreng tepung	tahu
			tepung
			minyak
		cah kangkung	kangkung
		kecap	
	malam	nasi	beras
		telur mata sapi	telur
			minyak
oseng sayur		wortel	
		buncis	
		manisa	
3	pagi	nasi	beras
		tempe goreng	tempe
			minyak
		oseng kecambah + tahu goreng	kecambah
			tahu

			minyak
	siang	nasi	beras
		tempe bumbu kuning	tempe
		oseng buncis tahu bb kecap	buncis
			tahu
			kecap
	malam	nasi	beras
		sosis saos merah	sosis
			minyak
		bobor bayam	bayam
			santan
4	pagi	nasi	beras
		tempe tepung	tempe
			tepuung
			minyak
		sayur sop merah	brokoli
			kubis
			wortel
	siang	nasi	beras
		tahu isi taoge	tahu
			taoge
		sayur bening manisa	labu siam
	malam	nasi	beras
		ayam kecap	ayam
			kecap
		sayur kacang panjang bb kuning	kacang panjang
		santan	
5	pagi	nasi	beras
		tempe tepung	tempe
			tepuung
			minyak
		urap-urap	kelapa parut
			kacang panjang
			kecambah
	siang	nasi	beras
		tempe bumbu kuning	tempe
		oseng oseng kangkung	kangkung
			kecap
	malam	nasi	beras
		ikan mujair rebus BB asam manis	mujair
		sayur bening manisa	labu siam
			kacang panjang
		jagung	
6	pagi	nasi	beras
		tempe tepung	tempe
			tepuung
			minyak

		sayur asem	labu siam
			kacang panjang
			jagung
	siang	nasi	beras
		tahu bb kuning	tempe
		sayur labu siam bb kuning	labu siam
	malam	nasi	beras
		otak otak ikan	ikan bandeng
			tepung
sayur sop merah		brokoli	
		kubis	
		wortel	
7	pagi	nasi	beras
		tahu goreng	tempe
			tepuung
			minyak
		sayur bening bayam	bayam
	siang	nasi	beras
		tempe bumbu kuning	tempe
		oseng buncis tahu bb kecap	buncis
			tahu
			kecap
	malam	nasi	beras
		rolade daging	daging ayam
			telur
			tepung
			minyak
		bobor bayam	bayam
		santan	

Lampiran 7. Perhitungan kecukupan zat gizi

Pengamatan har ke-1

Resp.	Energi (kkal)	Protein (gram)	lemak (gram)	karbohidrat (gram)	vitamin C (mg)	zat besi (mg)
1	1788	77,7	44,9	261	20	0,05
2	1731	76,8	43,4	261	30	0,3
3	1855	79,9	52	267	46	1,3
4	2255	99,4	62	326	34	3,1
5	1967	80,8	52	294	14	1,2
6	1840	74,4	44,7	287	15	1,7
7	1761	72,7	43,7	269	16	1,4
8	1527	70,2	37	215	14	2
9	1561	72,7	38	241	17	8
10	1448	71,2	35	217	20	10
11	2142	74,6	63	293	40	3
12	1837	75,3	53	260	34	4
13	1719	73,3	43,1	260	21	0,4
14	1548	68,3	36,6	238	56	0,5
15	1639	76,1	54	230	14	0,9
16	1772	63,4	54	252	13	1,4
17	1639	60,8	54	230	13	1,4
18	1803	97,1	68	250	20	0,05
19	1575	75,5	66	244	30	0,3
20	1396	69,2	50	225	46	1,3
21	1450	62,8	40	237	34	3,1
22	2122	87,6	64	265	14	1,2
23	1260	81,3	21	213	15	1,7
24	2122	87,6	64	265	16	1,4
25	2523	71,4	77,8	328	14	2
26	1969	81,6	53	302	17	8
27	1833	70	42,4	301	20	10
28	1706	68,3	41,3	273	40	3
29	1995.6	70,2	61,9	279,3	34	4
30	1997.9	62	60,9	272,3	21	1,5
Jumlah	49788	2252,2	1520,7	7855,6	738	78,2
rata-rata	1778,142857	75,07333333	50,69	261,8533333	24,6	2,606666667
kecukupan	2650	75	85	400	75	15
%AKG	67,09973046	100,0977778	59,63529412	65,46333333	32,8	17,37777778

Pengamatan hari ke-2

Resp.	Energi (kkal)	Protein (gram)	lemak (gram)	karbohidrat (gram)	vitamin C (mg)	zat besi (mg)
1	1788	77,7	44,9	261	20	0,05
2	1731	76,8	43,4	261	30	0,3
3	1855	40	33	267	46	1,3
4	1788	99,4	62	326	34	3,1
5	1967	80,8	52	294	10	1,2
6	1840	74,4	44	287	15	1,7
7	1761	72,7	43,7	269	17	1,4
8	1527	80	37	312	15,5	2
9	1561	72,7	38	241	17	5
10	1448	71,2	35	217	11	8
11	1889	74,6	60	109	40	3
12	1837	99	53	167	34	4
13	1719	80	43,1	260	21	0,4
14	1548	68,3	36,6	238	20	0,5
15	1639	76,1	54	230	14	0,9
16	2170	63,4	54	252	13	1,4
17	1639	60,8	54	230	13	1,4
18	1803	97,1	68	250	20	0,05
19	1575	75,5	66	244	30	0,3
20	1396	69,2	50	225	46	1,8
21	1450	62,8	40	237	34	3,1
22	2122	87,6	64	265	14	1,2
23	1260	81,3	21	213	15	1,7
24	2122	87,6	64	265	16	1,4
25	2523	71,4	77,8	328	14	2
26	1969	81,6	53	302	17	8
27	1833	70	42,4	301	20	10
28	1706	68,3	41,3	273	40	3
29	1995.6	70,2	61,9	279,3	34	4
30	1997.9	62	60,9	272,3	21	1,5
Jumlah	49466	2252,5	1498	7675,6	691,5	73,7
rata-rata	1766,643	75,08333	49,93333	255,8533	23,05	2,456667
kecukupan	2650	75	85	400	75	15
%AKG	66,66577	100,1111	58,7451	63,96333	30,73333	16,37778

Pengamatan Hari ke-3

Resp.	Energi (kkal)	Protein (gram)	lemak (gram)	karbohidrat (gram)	vitamin C (mg)	zat besi (mg)
1	1788	77,7	44,9	261	20	3
2	1731	76,8	40	261	30	0,3
3	1855	79,9	52	267	46	1,3
4	2255	99,4	70	216	34	3,1
5	2333	80,8	52	294	14	1,2
6	1840	74,4	44,7	287	15	1,7
7	1761	72,7	43,7	377	16	0,005
8	1527	80	37	215	14	2
9	1561	72,7	38	241	17	8
10	1448	71,2	35	217	6	10
11	2142	40	69	293	9	3
12	1837	57	53	260	11	4
13	1999	88	43,1	260	21	0,4
14	1548	68,3	56	238	56	0,5
15	1639	76,1	54	230	14	0,9
16	1772	63,4	78	252	13	1,4
17	1879	90	54	230	13	1,4
18	1803	97	68	250	20	0,05
19	1575	75,5	66	244	30	0,3
20	1396	69,2	50	225	3p	1,3
21	2310	90	40	237	34	3,1
22	2100	90	64	265	14	1,2
23	1260	81,3	21	213	15	1,7
24	2122	87,6	64	265	16	1,4
25	2523	71,4	77,8	328	20	2
26	1969	81,6	53	400	17	8
27	1833	70	42,4	301	20	10
28	1706	68,3	41,3	273	40	3
29	1995.6	70,2	61,9	279,3	34	4
30	1997.9	62	60,9	272,3	21	1,5
Jumlah	51512	2282,5	1574,7	7951,6	630	79,755
rata-rata	1839,714	76,08333	52,49	265,0533	21,72414	2,6585
kecukupan	2650	75	85	400	75	15
%AKG	69,42318	101,4444	61,7529412	66,26333	28,96552	17,72333

Pengamatan Hari ke-4

Resp.	Energi (kkal)	Protein (gram)	lemak (gram)	karbohidrat (gram)	vitamin C (mg)	zat besi (mg)
1	1788	77,7	44,9	261	20	1
2	1731	76,8	43,4	261	30	0,3
3	1999	89	52	267	46	1,3
4	2255	99,4	62	326	34	3,1
5	1967	80,8	52	294	14	1,2
6	1840	74,4	44,7	287	15	1,7
7	1579	45	43,7	269	16	1,4
8	1527	70,2	37	215	14	2
9	1561	72,7	38	241	30	8
10	1789	71,2	35	217	20	10
11	2142	74,6	63	293	40	3
12	1837	74	53	260	34	4
13	2139	73,3	50	260	21	0,4
14	1548	68,3	36,6	238	56	0,5
15	1639	76,1	54	230	14	0,9
16	2109	88	54	252	13	1,4
17	1639	34	54	230	13	1,4
18	2770	78	68	250	20	0,05
19	1575	81	67	244	30	0,3
20	1396	69,2	50	225	60	1,3
21	1750	62,8	40	237	34	3,1
22	2122	87,6	89	265	14	1,2
23	1260	81,3	21	213	15	1,7
24	2122	87,6	64	265	16	1,4
25	2523	71,4	77,8	328	14	2
26	1969	81,6	53	302	20	8
27	1833	70	42,4	301	20	10
28	1706	68,3	41,3	273	40	3
29	1995.6	70,2	61,9	279,3	34	4
30	1997.9	62	60,9	272,3	21	1,5
Jumlah	52115	2216,5	1553,6	7855,6	768	79,15
rata-rata	1861,25	73,88333	51,78667	261,8533	25,6	2,638333
kecukupan	2650	75	85	400	75	15
%AKG	70,23585	98,51111	60,92549	65,46333	34,13333	17,58889

Pengamatan Hari ke-5

Resp.	Energi (kkal)	Protein (gram)	lemak (gram)	karbohidrat (gram)	vitamin C (mg)	zat besi (mg)
1	1788	77,7	44,9	261	20	0,05
2	2190	76,8	43,4	261	30	0,3
3	1855	79,9	52	267	46	1,3
4	2255	99,4	62	326	34	3,1
5	1967	80,8	52	294	14	1,2
6	2107	74,4	44,7	287	15	1,7
7	1761	72,7	43,7	269	16	1,4
8	1527	70,2	37	215	14	2
9	1561	72,7	38	241	17	8
10	1448	71,2	35	217	20	10
11	2142	74,6	63	293	40	3
12	1837	75,3	53	260	34	4
13	1719	73,3	43,1	260	21	0,4
14	2345	68,3	36,6	238	56	0,5
15	1639	76,1	54	230	14	0,9
16	1772	63,4	54	252	13	1,4
17	1639	60,8	54	230	13	1,4
18	1803	97,1	68	250	20	0,05
19	1575	75,5	66	244	30	0,3
20	1396	69,2	50	225	46	1,3
21	1450	62,8	40	237	34	3,1
22	2122	87,6	64	265	14	1,2
23	2189	81,3	21	213	15	1,7
24	2122	87,6	64	265	16	1,4
25	2523	71,4	77,8	328	14	2
26	2345	81,6	53	302	17	8
27	1833	70	42,4	301	20	10
28	1706	68,3	41,3	273	40	3
29	2138	70,2	61,9	279,3	34	4
30	1997,9	62	60,9	272,3	21	1,5
Jumlah	54754	2252,2	1520,7	7855,6	738	78,2
rata-rata	1888,069	75,07333	50,69	261,8533	24,6	2,606667
kecukupan	2650	75	85	400	75	15
%AKG	71,24789	100,0978	59,63529	65,46333	32,8	17,37778

Pengamatan Hari ke-6

Resp.	Energi (kkal)	Protein (gram)	lemak (gram)	karbohidrat (gram)	vitamin C (mg)	zat besi (mg)
1	1788	77,7	44,9	261	20	4
2	1731	76,8	43,4	261	30	0,3
3	1855	79,9	52	267	46	1,3
4	2799	99,4	62	400	34	3
5	1967	80,8	52	294	14	1,2
6	1840	74,4	44,7	287	15	1,7
7	1761	72,7	43,7	399	16	1,4
8	2345	70,2	37	215	14	2
9	1561	72,7	38	389	17	8
10	1448	71,2	35	217	23	10
11	2142	74,6	63	379	40	3
12	1837	75,3	53	389	34	4
13	2345	73,3	43,1	260	28	0,4
14	1548	68,3	36,6	238	56	4
15	1639	76,1	54	230	14	0,9
16	1772	63,4	54	252	30	1,4
17	1639	60,8	54	230	13	1,4
18	1803	97,1	68	250	20	0,05
19	1575	75,5	66	244	30	0,3
20	1396	69,2	50	225	50	1,3
21	1450	62,8	40	237	34	3,1
22	2797	87,6	64	265	14	1,2
23	1260	81,3	21	213	15	1,7
24	2122	87,6	64	265	16	1,4
25	2523	71,4	77,8	328	14	2
26	1969	81,6	53	302	17	10
27	1833	70	42,4	301	20	10
28	1706	68,3	41,3	273	40	3
29	1995.6	70,2	61,9	279,3	34	4
30	1997.9	62	60,9	272,3	21	1,5
Jumlah	52451	2252,2	1520,7	8422,6	769	87,55
rata-rata	1873,25	75,07333	50,69	280,7533	25,63333	2,918333
kecukupan	2650	75	85	400	75	15
%AKG	70,68868	100,0978	59,63529	70,18833	34,17778	19,45556

Pengamatan Hari ke-7

Resp.	Energi (kkal)	Protein (gram)	lemak (gram)	karbohidrat (gram)	vitamin C (mg)	zat besi (mg)
1	1788	77,7	44,9	261	20	0,05
2	1731	76,8	43,4	261	30	0,3
3	1855	79,9	52	267	46	1,3
4	2255	99,4	62	326	34	3,1
5	2099	80,8	52	294	14	1,2
6	1840	74,4	44,7	287	14,4	1,7
7	1761	72,7	43,7	269	16	1,4
8	1527	70,2	37	215	14	2
9	1987	72,7	70	241	17	8
10	1448	71,2	35	217	15	1
11	2142	74,6	63	103	40	3
12	1860	75,3	53	260	34	4
13	1719	73,3	20	260	21	0,4
14	1548	68,3	36,6	238	56	0,5
15	1639	76,1	54	230	14	0,9
16	1987	63,4	54	252	13	1,4
17	1639	60,8	30	230	13	1,4
18	1803	97,1	68	250	20	0,05
19	1575	75,5	66	244	30	0,3
20	1788	69,2	50	225	46	1,3
21	1450	62,8	40	237	34	3,1
22	2122	87,6	64	265	14	0,03
23	1260	81,3	21	213	15	1,7
24	2390	87,6	40	265	16	1,4
25	2523	71,4	77,8	328	14	2
26	1969	81,6	53	302	17	8
27	1833	70	42,4	301	20	10
28	1706	68,3	41,3	273	40	3
29	1995.6	70,2	61,9	279,3	34	4
30	1997.9	62	60,9	272,3	21	1,5
Jumlah	51244	2252,2	1481,6	7665,6	732,4	68,03
rata-rata	1830,142857	75,07333	49,38667	255,52	24,41333	2,267667
kecukupan	2650	75	85	400	75	15
%AKG	69,06199461	100,0978	58,10196	63,88	32,55111	15,11778



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : DP.02.01/5.0/ 2232 /2021
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Malang, 27 Desember 2021

Kepada Yth
Kepala Madrasah Ma'had Tahfizhul Quran
Alfirqoh An Najiyah di Kabupaten Malang
Di Tempat

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir Penyusunan Skripsi, maka bersama ini kami hadapkan Zafira Putri Madani. (NIM.P17111215009) mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Alih Jenjang Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang untuk melaksanakan Studi Pendahuluan pada:

Tanggal : 28 s/d 31 Desember 2021
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Madrasah Ma'had Tahfizhul Quran
Alfirqoh An Najiyah di Kabupaten Malang

Dengan judul : Gambaran Status Gizi, sisa makanan, asupan energi dan zat gizi
Daya terima pada santriwati Ma'had Tahfizhul Quran Al Firqoh
An Najiyah.

Data yang diambil : 1. Standart Porsi Makanan
2. Gambaran umum penyelenggaraan makanan
3. Data jumlah Santriwati
4. Data status Gizi Santriwati
5. Siklus menu
6. Pola menu

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.

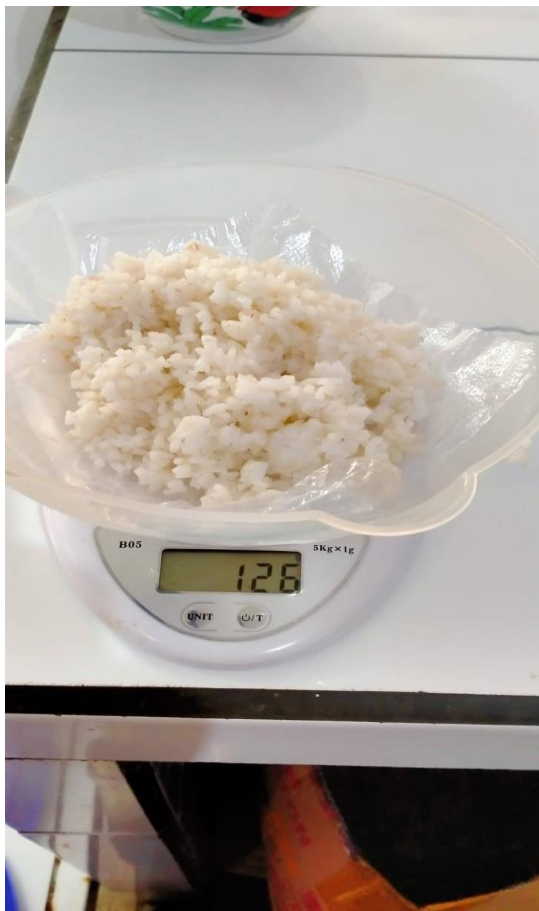


Ketua Jurusan Gizi

Tapriadi, SKM.M.,Pd

NIP. 196411071988121001

Lampiran. Gambar Perhitungan penimbangan porsi makanan



Gambar perhitungan nasi

gambar perhitungan Lauk hewani



Gambar lauk nabati

gambar sayur