**AVSALLAR AYHAN ŞAHENK ANAOKULU EYLÜL 2021 YEMEK LİSTESİ**

**AYHAN ŞAHENK ANAOKULU Mutfağımızdaki uygulamalardan bazıları;**

\*Yemeklerde margarin kullanılmamakta tereyağı ve zeytinyağı tercih edilmektedir.

\*Hazır köfte ve çorba kullanılmamaktadır. Köfteler günlük taze etten yapılmaktadır. Sebze ve köfteleri kızartmak yerine fırınlama işlemi tercih edilmektedir.

\*Bitki çaylarında toz şeker yerine bal kullanılmaktadır.

\*Kahvaltılık ürünlerde az tuzlu olanlar tercih edilmektedir. Yemeklerdeki tuz oranı da düşük tutulmaktadır.

\*Ekmek yeteri kadar verilir. Günlük ekmek ihtiyacı dışında fazladan tüketilmemelidir.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** |
| **06.09.2021**  KAHVALTI MENÜSÜ  OMLET, ZEYTİN  DOMATES  SALATALIK  BALLI BİTKİ ÇAYI  (IHLAMUR) | **07.09.2021**  YOĞURTLU MAKARNA  YEŞİL ELMA | **08.09.2021**  KIYMALI ŞEHRİYE ÇORBASI  KITIR EKMEK | **09.09.2021**  ZEYTİNYAĞLI YEŞİL FASÜLYE  YOĞURT | **10.09.2021**  PİŞİ  AYRAN |
| **13.09.2021**  KAHVALTI MENÜSÜ  FIRINDA PATATES  DİLİM PEYNİR  EKMEK  BALLI BİTKİ ÇAYI  (ADA ÇAYI) | **14.09.2021**  TAVUKLU PİLAV  AYRAN | **15.09.2021**  DOMATES ÇORBASI KITIR EKMEK  RENDE KAŞAR | **16.09.2021**  ZEYTİNYAĞLI KARNABAHAR  BROKOLİ  HAVUÇ | **17.09.2021**  KALEM BÖREK  KARIŞIK MEYVE SUYU |
| **20.09.2021**  KAHVALTI MENÜSÜ  PATATES HAŞLAMA  YEŞİL-SİYAH ZEYTİN  EKMEK,PAPATYA ÇAYI | **21.09.2021**  YEŞİL MERCİMEK PİLAVI  MEVSİM SALATASI | **22.09.2021**  YAYLA ÇORBASI EKMEK  KARPUZ | **23.09.2021**  ZEYTİNYAĞLI YEŞİL BİBER DOLMASI  YOĞURT | **24.09.2021**  KREP  SÜRÜLEBİLİR ÇİKOLATA  BAL  SÜT |
| **27.09.2021**  KAHVALTI MENÜSÜ  HAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR ,BALLI IHLAMUR | **28.09.2021**  FIRINDA  SEBZE | **29.09.2021**  ŞEHRİYELİ TAVUK ÇORBASI  EKMEK | **30.09.2021**  ISPANAKLI BÖREK | **01.10.2021**  KAKAOLU ISLAK KEK  SÜT |

**AYHAN ŞAHENK ANAOKULU Mutfağımızdaki uygulamalardan bazıları;**

* Yemeklerde margarin kullanılmamakta tereyağı ve zeytinyağı tercih edilmektedir.
* Hazır köfte ve çorba kullanılmamaktadır. Köfteler günlük taze etten yapılmaktadır. Sebze ve köfteleri kızartmak yerine fırınlama işlemi tercih edilmektedir.
* Bitki çaylarında toz şeker yerine bal kullanılmaktadır.
* Kahvaltılık ürünlerde az tuzlu olanlar tercih edilmektedir. Yemeklerdeki tuz oranı da düşük tutulmaktadır.
* Ekmek yeteri kadar verilir. Günlük ekmek ihtiyacı dışında fazladan tüketilmemelidir.