**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 MENÜSÜOMLET, ZEYTİNDOMATESSALATALIKBALLI BİTKİ ÇAYI(IHLAMUR) | **07.09.2021**YOĞURTLU MAKARNAYEŞİL ELMA | **08.09.2021**KIYMALI ŞEHRİYE ÇORBASIKITIR EKMEK | **09.09.2021**ZEYTİNYAĞLI YEŞİL FASÜLYEYOĞURT | **10.09.2021**PİŞİ AYRAN |
| **13.09.2021**KAHVALTI MENÜSÜFIRINDA PATATESDİLİM PEYNİREKMEKBALLI BİTKİ ÇAYI(ADA ÇAYI) | **14.09.2021**TAVUKLU PİLAVAYRAN | **15.09.2021**DOMATES ÇORBASI KITIR EKMEK RENDE KAŞAR | **16.09.2021**ZEYTİNYAĞLI KARNABAHARBROKOLİHAVUÇ | **17.09.2021**KALEM BÖREKKARIŞIK MEYVE SUYU |
| **20.09.2021**KAHVALTI MENÜSÜPATATES HAŞLAMAYEŞİL-SİYAH ZEYTİNEKMEK,PAPATYA ÇAYI | **21.09.2021**YEŞİL MERCİMEK PİLAVIMEVSİM SALATASI | **22.09.2021**YAYLA ÇORBASI EKMEK KARPUZ | **23.09.2021**ZEYTİNYAĞLI YEŞİL BİBER DOLMASI YOĞURT | **24.09.2021**KREPSÜRÜLEBİLİR ÇİKOLATA BALSÜT |
| **27.09.2021**KAHVALTI MENÜSÜHAŞLANMIŞ YUMURTA BEYAZ PEYNİR ,BALLI IHLAMUR | **28.09.2021**FIRINDA SEBZE | **29.09.2021**ŞEHRİYELİ TAVUK ÇORBASIEKMEK | **30.09.2021**ISPANAKLI BÖREK | **01.10.2021**KAKAOLU ISLAK KEKSÜT |

**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.