**AVSALLAR AYHAN ŞAHENK ANAOKULU EKİM 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** |
|  **04.10.2021**KAHVALTI MENÜSÜFIRINDA PATATES PEYNİR ZEYTİNSÜT | **05.10.2021**SOSLU MAKARNA KARPUZ | **06.10.2021**MERCİMEK ÇORBASI KITIR EKMEK | **07.10.2021**YAPRAK SARMAYOĞURT | **08.10.2021**PİŞİ AYRAN |
| **11.10.2021**KAHVALTI MENÜSÜOMLET DOMATES SALATALIKIHLAMUR | **12.10.2021**TAVUKLU PİLAVAYRAN | **13.10.2021**YAYLA ÇORBASIKITIR EKMEK ELMA | **14.10.2021**SEBZELİ MÜCVER MEYVE SUYU | **15.10.2021**KALEM BÖREKKARIŞIK MEYVE SUYU |
| **18.10.2021**KAHVALTI MENÜSÜKAŞARLI TOSTMEYVE SUYU | **19.10.2021**ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV HAVUÇ | **20.10.2021**TAVUKLU ÇORBAKITIR EKMEK | **21.10.2021**KURU FASULYE PİLAV TURŞU | **22.10.2021**KREPSÜRÜLEBİLİR ÇİKOLATA SÜT |
| **25.10.2021**KAHVALTI MENÜSÜHAŞLANMIŞ YUMURTA DOMATESSALATALIKADA ÇAYI | **26.10.2021**KISIR TURŞUAYRAN | **27.10.2021**TARHANA ÇORBASIKITIR EKMEK | **28.10.2021**TAVUK SOTE AYRAN EKMEK | **29..10.2021**KURABİYE 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.