**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 MENÜSÜ  FIRINDA PATATES  PEYNİR ZEYTİN  SÜT | **05.10.2021**  SOSLU MAKARNA  KARPUZ | **06.10.2021**  MERCİMEK ÇORBASI  KITIR EKMEK | **07.10.2021**  YAPRAK SARMA  YOĞURT | **08.10.2021**  PİŞİ AYRAN |
| **11.10.2021**  KAHVALTI MENÜSÜ  OMLET  DOMATES  SALATALIK  IHLAMUR | **12.10.2021**  TAVUKLU PİLAV  AYRAN | **13.10.2021**  YAYLA ÇORBASI  KITIR EKMEK  ELMA | **14.10.2021**  SEBZELİ MÜCVER  MEYVE SUYU | **15.10.2021**  KALEM BÖREK  KARIŞIK MEYVE SUYU |
| **18.10.2021**  KAHVALTI MENÜSÜ  KAŞARLI TOST  MEYVE SUYU | **19.10.2021**  ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV  HAVUÇ | **20.10.2021**  TAVUKLU ÇORBA  KITIR EKMEK | **21.10.2021**  KURU FASULYE  PİLAV  TURŞU | **22.10.2021**  KREP  SÜRÜLEBİLİR ÇİKOLATA  SÜT |
| **25.10.2021**  KAHVALTI MENÜSÜ  HAŞLANMIŞ YUMURTA DOMATES  SALATALIK  ADA ÇAYI | **26.10.2021**  KISIR  TURŞU  AYRAN | **27.10.2021**  TARHANA ÇORBASI  KITIR 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.