**AVSALLAR AYHAN ŞAHENK ANAOKULU OCAK 2022 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** |
| **03.01.2022**  OMLET  PEYNİR EKMEK BİTKİ ÇAYI | **04.01.2022**  KUŞBAŞILI KURU FASÜLYE, TURŞU  EKMEK | **05.01.2022**  YAYLA ÇORBASI EKMEK | **06.01.2022**  KABAK MÜCVER AYRAN | **07.01.2022**  HAVUÇLU KEK |
| **10.01.2022**  FIRINDA PATATES ZEYTİN PEYNİR  BİTKİ ÇAYI | **11.01.2022**  NOHUT YEMEĞİ EKMEK | **12.01.2022**  EZOGELİN ÇORBASI  EKMEK | **13.01.2022**  ISPANAK YEMEĞİ | **14.01.2022**    PİŞİ |
| **17.01.2022**  PİZZA  BİTKİ ÇAYI | **18.01.2022**  PATATES YEMEĞİ  EKMEK | **19.01.2022**  TARHANA ÇORBASI EKMEK | **20.01.2022**  BİBER DOLMASI  YOĞURT | **21.01.2022**  KAKAOLU ISLAK KEK SÜT |
| **24.01.2022**  YARIYIL  TATİLİ | **25.01.2022**    YARIYIL  TATİLİ | **26.01.2022**    YARIYIL  TATİLİ | **27.01.2022**  YARIYIL  TATİLİ | **28.01.2022**  YARIYIL  TATİLİ |

**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.