**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**OMLETPEYNİR EKMEK BİTKİ ÇAYI | **04.01.2022**KUŞBAŞILI KURU FASÜLYE, TURŞUEKMEK  | **05.01.2022**YAYLA ÇORBASI EKMEK | **06.01.2022**KABAK MÜCVER AYRAN | **07.01.2022**HAVUÇLU KEK |
| **10.01.2022**FIRINDA PATATES ZEYTİN PEYNİRBİTKİ 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 YEMEĞİEKMEK | **19.01.2022**TARHANA ÇORBASI EKMEK | **20.01.2022**BİBER DOLMASIYOĞURT | **21.01.2022**KAKAOLU ISLAK KEK SÜT |
| **24.01.2022** YARIYIL TATİLİ | **25.01.2022** YARIYILTATİLİ | **26.01.2022** YARIYILTATİLİ | **27.01.2022**YARIYILTATİLİ | **28.01.2022**YARIYILTATİLİ |

**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.