**AVSALLAR AYHAN ŞAHENK ANAOKULU MART 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** |
|  **28.02.2022**KAHVALTI MENÜSÜ MENEMEN EKMEK BİTKİ ÇAYI | **01.03.2022**DOMATES SOSLU MAKARNA | **02.03.2022**TARHANA ÇORBASIEKMEK | **03.03.2022**SEBZE TÜRLÜSÜEKMEK | **04.03.20212**KURU ÜZÜMLÜ KURABİYE ELMA |
| **07.03.2022**KAHVALTI MENÜSÜ PATATESLİ YUMURTA EKMEK  | **08.03.2022**TAVUKLU NOHUT PİLAV AYRAN | **09.03.2022**MERCİMEK ÇORBASIEKMEK | **10.03.2022**MÜCVER MEYVE SUYU | **11.03.2022**KAKAOLU PUDİNGLİ PASTAHAVUÇ |
| **14.03.2022**KAHVALTI MENÜSÜ ÇİKOLATALI EKMEK SÜTKURUYEMİŞ | **15.03.2022**ARPA ŞEHRİYELİ PİLAVMEVSİM SALATASI | **16.03.2021**HAVUÇLU TAVUK ÇORBASIEKMEK | **17.03.2022**BEZELYE YEMEĞİ EKMEK | **18.03.2022**ÇANAKKALE MENÜSÜ |
| **21.03.2022**KAHVALTI MENÜSÜKARIŞIK PİZZA BİTKİ ÇAYI | **22.03.2022**SEBZELİ BULGUR PİLAVI YOĞURT | **23.03.2022**YAYLA ÇORBASI EKMEK | **24.03.2022**MÜDÜR BEY’İNSPECİAL YEMEĞİ | **25.03.2022**PIRASALI BÖREKBİTKİ ÇAYIPORTAKAL |
| **28.03.2022**KAHVALTI MENÜSÜFIRINDA PATATES ZEYTİN PEYNİR BİTKİ ÇAYI | **29.03.2022**FIRINDA MAKARNA | **30.03.2022** GÜLÜKLÜ ÇORBAEKMEK | **31.03.2022**ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ | **01.04.2022**EV YAPIMI SUSAMLI KRAKERMUZ |

* 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.