**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 ÇORBASI  EKMEK | **03.03.2022**  SEBZE TÜRLÜSÜ  EKMEK | **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 ÇORBASI  EKMEK | **10.03.2022**  MÜCVER  MEYVE SUYU | **11.03.2022**  KAKAOLU PUDİNGLİ PASTA  HAVUÇ |
| **14.03.2022**  KAHVALTI MENÜSÜ ÇİKOLATALI EKMEK SÜT  KURUYEMİŞ | **15.03.2022**  ARPA ŞEHRİYELİ PİLAV  MEVSİM SALATASI | **16.03.2021**  HAVUÇLU TAVUK ÇORBASI  EKMEK | **17.03.2022**  BEZELYE YEMEĞİ  EKMEK | **18.03.2022**  ÇANAKKALE MENÜSÜ |
| **21.03.2022**  KAHVALTI MENÜSÜ  KARIŞIK PİZZA  BİTKİ ÇAYI | **22.03.2022**  SEBZELİ BULGUR PİLAVI YOĞURT | **23.03.2022**  YAYLA ÇORBASI EKMEK | **24.03.2022**  MÜDÜR BEY’İN  SPECİAL YEMEĞİ | **25.03.2022**  PIRASALI BÖREK  BİTKİ ÇAYI  PORTAKAL |
| **28.03.2022**  KAHVALTI MENÜSÜ  FIRINDA PATATES ZEYTİN PEYNİR BİTKİ ÇAYI | **29.03.2022**  FIRINDA MAKARNA | **30.03.2022**    GÜLÜKLÜ ÇORBA  EKMEK | **31.03.2022**  ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİ | **01.04.2022**  EV YAPIMI SUSAMLI KRAKER  MUZ |

* 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.