

Nisan

2025

Çakır Usta

Sebzeler ve Meyveler

Nisan ayı, taze sebze ve meyvelerin bolca bulunduğu bir geçiş dönemidir. Bu ayda bezelye, taze fasulye, bakla, ıspanak, pazı, kuşkonmaz, enginar ve havuç gibi sebzeler lezzetinin zirvesindedir. Salatalar ve yemekler için taze soğan, taze sarımsak ve semizotu da bolca tüketilir. Meyveler arasında ise çilek ön plana çıkarken, erik ve yeşil elma da tezgahlarda yerini almaya başlar. Bu dönemde sebzeler hafif ve besleyici olduğu için sağlıklı yemekler hazırlamak için ideal bir zaman dilimidir.



Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
	1	2	3	4	5	6
		Mercimek Çorbası Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Komposto	Ezogelin Çorbası Karışık Kızartma Makarna Yoğurt	Tarhana Çorbası Fırın Tavuk Bulgur Pilavı Tatlı	Domates Çorbası Zeytinyağlı Barbunya Makarna Meşrubat	
7	8	9	10	11	12	13
Şehriye Çorbası Yeşil Mercimek Pirinç pilavı Cacık	Ezogelin Çorbası Izgara Köfte Bulgur Pilavı Meşrubat	Mercimek Çorbası Taze Fasulye Makarna Ayrar	Domates Çorbası Ispanak Pirinç Pilavı Yoğurt	Yayla Çorbası Sebzeli Tavuk Bulgur Pilavı Komposto	Tarhana Çorbası Karışık Kızartma Makarna Meşrubat	
14	15	16	17	18	19	20
Mercimek Çorbası Barbunya Pilaki Pirinç Pilavı Cacık	Şehriye Çorbası Fırın Tavuk Bulgur Pilavı Ayrar	Ezogelin Çorbası Kabak Kalye Makarna Tatlı	Yayla Çorbası Sebzeli Kebap Pirinç Pilavı Meşrubat	Tarhana Çorbası Fırın Patates Bulgur Pilavı Yoğurt	Domates Çorbası Taze Fasulye Makarna Komposto	
21	22	23	24	25	26	27
Şehriye Çorbası Kuru Fasulye Pirinç Pilavı Cacık	Ezogelin Çorbası Izgara Tavuk Bulgur Pilavı Ayrar	Mercimek Çorbası Zeytinyağlı Enginar Makarna Tatlı	Domates Çorbası Etli Bezelye Pirinç Pilavı Meşrubat	Yayla Çorbası Patlıcan Musakka Bulgur Pilavı Ayrar	Tarhana Çorbası Patates Graten Makarna Meyve Suyu	
28	29	30				
Mercimek Çorbası Nohut Bulgur Pilavı Cacık	Şehriye Çorbası Tavuk Sote Pirinç Pilavı Mevsim Salata	Ezogelin Çorbası Karnıyarık Makarna Yoğurt				