

BESLENME LİSTESİ

NOT:SINIF BÜTÜNLÜĞÜ AÇISINDAN HERKES LİSTEYE UYSUN. HERKESİN MUTLAKA BESLENME ÖRTÜSÜ OLSUN
CAM KAP KOYMAYIN LÜTFEN

Pazartesi

HAMUR İŞİ GÜNÜ
Poğaç, Kek, Börek
Ceviz –Fındık-Badem
Ayran
1 Meyve (Mevsimine
Göre)



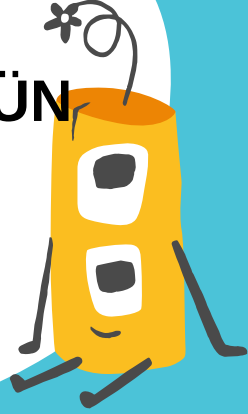
Salı

KAHVALTI GÜNÜ
Peynir- Zeytin-domates gibi
kahvaltılık
2 Dilim Ekmek
Ceviz –Fındık-Badem
süt
1 meyve



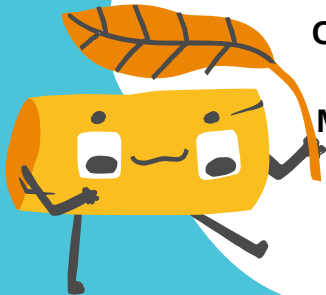
Çarşamba

SERBEST GÜN



Perşembe

SALATA GÜNÜ
Patates ya da makarna
salatası
Ceviz-fındık-
Badem
Meyve suyu
1 meyve



SANDVIÇ GÜNÜ
Soğuk sandviç veya
çikolatalı ekmek
Simit de olabilir
Ceviz-fındık-badem
Ayran
1 meyve



Cuma