

TEĞMEN BURAK EVİRGEN İLKOKULU

HAFTALIK BESLENME PROGRAMI

PAZARTESİ	Hamur İşi (Kek, Poğaç, Pasta, Börek, Gözle.)	Meyve Suyu veya Süt	Mevsimlik Meyve	Kabuksuz Kuruyemiş
SALI	Ekmek Arası Köfte	Ayran	Mevsimlik Meyve	Kabuksuz Kuruyemiş
ÇARŞAMBA	Tost veya Sandviç + Dilimlenmiş Domates ve Salatalık	Ayran	Mevsimlik Meyve	Kabuksuz Kuruyemiş
PERŞEMBE	Peynir ve Zeytin Domates, Salatalık Ekmek	Ayran veya Meyve Suyu	Mevsimlik Meyve	Kabuksuz Kuruyemiş
CUMA	Makarna	Süt veya Meyve Suyu	Mevsimlik Meyve	Kabuksuz Kuruyemiş

Beslenme programımız Sağlık Bakanlığı “Çocuk Beslenme Programı” esas alınarak düzenlenmiştir.

HATIRLATMALAR:

- ✘ Beslenme çantasında mutlaka çatal, peçete, ıslak ve kâğıt mendil bulundurunuz.
- ✘ Meyveler dilimlenmiş olsun.
- ✘ Meyveleri mevsimine uygun seçiniz.
- ✘ Meyve suyunu mümkün olduğunca kendiniz yapınız.
- ✘ Yiyecekleri uygun kapalı kaplar içinde çantaya yerleştiriniz.
- ✘ Hazır yiyecekleri tercih etmeyiniz, mümkünse kendiniz hazırlayınız.
- ✘ Çocuğunuzun tüketebildiği kadar yiyecek hazırlayınız.
- ✘ Beslenme çantasının temizliğini günlük yapınız.
- ✘ Lütfen ders saatleri içinde beslenme getirmeyiniz.
- ✘ Sağlığa uygun olmayan yiyecekleri, çocuğın yemesine izin verilmeyecektir.
- ✘ **Gazlı içecekler kesinlikle getirilmeyecektir.**

AFİYET
OLSUN

