

ALTINDAĞ PİRİ REİS İLKOKULU
BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI
ARA ÖĞÜN LİSTESİ

PAZARTESİ	Börek veya Poğaç Ayran Meyve(yandaki kutuda yer alan Besinlerden bir tanesi)	<u>Meyve (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy elma• 1 orta boy portakal• 1 büyük boy mandalina• 1 salkım üzüm (15 iri tane)• 5 adet erik vb.
SALI	Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu	
ÇARŞAMBA	Peynirli tost veya sandviç Ayran Çiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Çiğ Sebze (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy domates• 4-5 orta boy yeşilbiber• 1 orta boy havuç• 5-6 yaprak marul vb.
PERŞEMBE	Kek (tercihen meyveli) Süt Meyve(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Meyve (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy elma• 1 orta boy portakal• 1 büyük boy mandalina• 1 salkım üzüm (15 iri tane)• 5 adet erik vb.
CUMA	1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	<u>Çiğ Sebze (mevsimine göre)</u> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy domates• 4-5 orta boy yeşil biber• 1 orta boy havuç• 5-6 yaprak marul vb.

- Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
- Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
- Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, okula getirilecek ambalajlı yiyecekelerin Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığından izinli olup olmadığına ve son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.