




## MELİKŞAH İLKOKULU BESLENME PROGRAMI

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

- 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 gıdaların Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'ndan kayıt/onaylı işletmelerde üretilmiş olmasına ve son tüketim tarihlerine dikkat edilmelidir.
- Öğrencilerin besinleri tüketme durumları izlenmelidir.

NOT:Velilerin ekonomik durumları göz önünde tutularak kuru yemiş (fındık, ceviz, vs), kuru meyve (üzüm, kayısı vs) ilave edilebilir.

