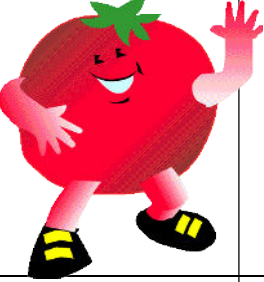
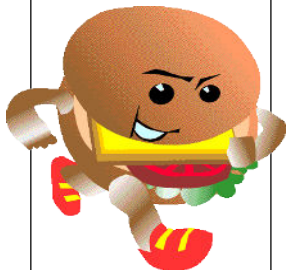


**TÜCCAR VE SAN. DER. İLKOKULU BESLENME PROGRAMI**  
(Beslenme saati)

|                                                                                    |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <b><u>PAZARTESİ</u></b><br>Börek veya poğaç<br>Ayran<br>Meyve<br>(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)                              | <b><u>Meyve (mevsimine göre)</u></b> <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> |
|                                                                                    | <b><u>SALI</u></b><br>Haş.yumurtalı sandviç<br>5 adet zeytin<br>Meyve suyu                                                                     |                                                                                                                                                    |
|                                                                                    | <b><u>CARŞAMBA</u></b><br>Peynirli tost veya sandviç<br>Ayran<br>Çiğ sebze<br>(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)                 | <b><u>Çiğ sebze (mevsimine göre)</u></b> <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>                           |
|  | <b><u>PERŞEMBE</u></b><br>Kek (tercihen meyveli)<br>Süt<br>Meyve<br>(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)                           | <b><u>Meyve (mevsimine göre)</u></b> <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> |
|                                                                                    | <b><u>CUMA</u></b><br>1 kibrit kutusu peynir<br>5 adet zeytin<br>Ekmek<br>Süt<br>Çiğ sebze<br>(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) | <b><u>Çiğ sebze (mevsimine göre)</u></b> <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.

