|  |
| --- |
| **GERMENCİK HIDIRBEYLİ İLKOKULU** |
| **BESLENME DOSTU OKUL- 2019-EYLÜL AYI BESLENME LİSTESİ** |
| **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** |
| **Peynirli Tost (sandviç) veya simit** | **Evde yapılmış kek ,kurabiye veya poğaça** | **Simit** | **Börek ,gözleme veya poğaça** | **Poğaça** |
| **Çiğ Sebze (Maydanoz veya 5-6 yaprak Marul)** | **Meyve Suyu** | **1 Kibrit kutusu peynir** | **Ayran veya Meyve suyu** | **Meyve suyu** |
| **Kuruyemiş (Fındık- Üzüm- ceviz vb.)** | **Kuruyemiş (İncir, Fındık, Üzüm, ceviz vb.)** | **Mevsim meyvesi (Elma,portakal veya mandalina)** | **Mevsim Meyvesi (Elma -muz-mandalina-havuç meyvelerinden birisi)** | **Kuruyemiş (İncir, Fındık, Üzüm, ceviz vb.)** |
| **Ayran** |  |  **5 adet Zeytin** |  |   |
| **NOT**: Sayın veli; .Hazır yiyecekler  kesinlikle konulmamalı. Çantamızda mutlaka örtü, peçete, kaşık, çatal bulunması gerekmektedir. Kabuksuz kuruyemiş, kuru meyve  konulabilir. Teşekkür ederiz. |
|   |   |  **Nazım ÇAĞIRICI****Okul Müdürü** |