|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | |