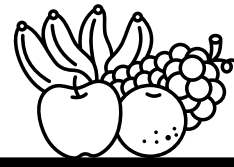




BESLENME LİSTESİ



PAZARTESİ	Börek veya poğaçaya domates, salatalık,	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim meyvesi
SALI	makarna veya pilav	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim meyvesi
ÇARŞAMBA	Tost veya ekmek arası	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim meyvesi
PERŞEMBE	Çikolatalı, tereyağlı- ballı ya da tahin-pekmezli ekmek veya ekmek arası peynir domates	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim meyvesi
CUMA	Serbest Gün	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim meyvesi

- Yiyecekler, cam olmayan uygun kapaklı kaplarda olmalı.
- Yiyecekler, kesinlikle çocuğunuzun yiyebileceği kadar olmalı.
- Beslenme çantasının temizliği günlük yapılmalı,
- Beslenme çantasına asitli içecek, salam, sosis, hazır paket yiyecekler konulmamalı.
- Cam olmayan ve kolay açılmayan suluklar getirilmeli (pipetli olanlar tercih edilebilir.)



Lütfen, beslenme listesine uymaya özen gösterelim.
Ceviz, badem, fındık, fıstık, kuru üzüm, kuru kayısı, kuru incir, hurma... vs gibi yiyeceklerin hepsinden koymanıza gerek yoktur.