

BESLENME LİSTESİ

PAZARTESİ

- **Hamur işi günü**
- Poğaç, börek, simit, krep vs
- **içecek**
- Ayran, meyve suyu, süt
- mevsim meyvesi kuruyemiş (ceviz, kaju, kuru üzüm, badem) bir kaç tane

SALI

Makarna Günü

- Makarna
- Salata
- **içecek**
- Ayran , süt meyve suyu
- Mevsim meyvesi
- Kuruyemiş

ÇARŞAMBA

Patates Günü

- Patates (haşlanmış, kızarmış, salata şeklinde çocuğun tercihi göre)
- **içecek**
- Ayran, meyve suyu
- Mevsim meyvesi
- Kuruyemiş

PERŞEMBE

- **Kahvaltılık**
- Peynir, zeytin, domates, salatalık bunların yanına isterseniz çikolatalı, ballı, fındık ezmesi eklemek konulabilir.
- **içecek**
- Ayran, süt, meyve suyu (tercihi göre)
- Mevsim meyvesi
- Kuruyemiş

CUMA

- Tost ya da sandviç
- **içecek**
- Ayran, süt, meyve suyu
- Mevsim meyvesi
- Kuruyemiş

NOT: Hamur işi evde hazırlanmış olacak. Beslenme listesine uyalım. Beslenme örtüsü, kesici olmayan çatal, kaşık , peçete, ıslak mendil koyalım. Kokan yiyecek koymayalım. Yiyecekleri kırılmayacak kaplara koyalım. Gazlı içecek koymayalım. Teşekkür ederim.