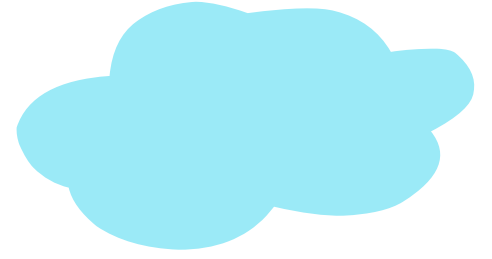


BESLENME LİSTESİ



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

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.

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 çikolata, ballı, fındık ezmesi eklenir.
- **içecek**
- Ayran, süt, meyve suyu (tercihe göre)
- Mevsim meyvesi
- Kuruyemiş

CUMA

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

