



## MUSTAFA SARIGÖL ORTAOKULU OKUL BESLENME PROGRAMI

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
<p>TOST (KEPEK EKMEK VEYA TAM TAHILLI TOST EKMEĞİ ARASINA BEYAZ VEYA KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN EZMESİ, KEKİK, ISPANAK VEYA MAYDONUZ VB.)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>3 PARÇA KABUKSUZ YARIM CEVİZ İÇİ VEYA YARIM AVUÇ LEBLEBİ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>1 LİTRE SU</p>	<p>SALATA HALİNDE PATATES, ÇİĞ SEBZE DİLİMLERİ (HAVUÇ, SALATALIK, MARUL, DOMATES, YEŞİLBİBER VB.)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>1 DİLİM EKMEK VEYA DOĞRANMIŞ YARIM SİMİT</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>YARIM AVUÇ KURU ÜZÜM</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>1 LİTRE SU</p>	<p>KAHVALTILIK ÇEKİRDEKSİZ ZEYTİN, KİBRİK KUTUSU PEYNİR, DOĞRANMIŞ DOMATES VE SALATALIK</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>2 DİLİM EKMEK VEYA 1 ADET DOĞRANMIŞ SİMİT</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>YARIM AVUÇ BADEM VEYA 5-6 DİŞ FISTIK İÇİ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>1 LİTRE SU</p>	<p>SÜZME ÇİÇEK BALI VEYA KARAKOVAN BALI VEYA TAHİN VE PEKMEZ SÜRÜLMÜŞ EKMEK DİLİMİ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>3 ADET KURU KAYISI VEYA 1 ADET KURU İNCİR</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>1 LİTRE SU</p>	<p>SOĐUK SANDVIÇ (SANDVIÇ EKMEĞİ VEYA DİLİM EKMEĞİN ARASINA MARUL, BEYAZ VEYA KAŞAR PEYNİR, DOMATES, SALATALIK VB. YEŞİLLİKLER)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>YARIM AVUÇ KABUKSUZ FINDIK İÇİ VEYA 2 ADET ÇEKİRDEKSİZ HURMA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul> <p>1 LİTRE SU</p>

Kübra SADIKOĐLU  
Uzman Diyetisyen

Merve GÜRBÜZER  
Uzman Diyetisyen

Mem Turgut ÖZATLI  
Mustafa Sarıgöl İlkokulu ve  
Ortaokulu Müdürü