



MUSTAFA SARIĞÜL ORTAOKULU OKUL BESLENME PROGRAMI

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
TOST (KEPEK EKMEK VEYA TAM TAHILLI TOST EKMEĞİ ARASINA BEYAZ VEYA KAŞAR PEYNİR, ZEYTİN EZMESİ, KEKİK, ISPANAK VEYA MAYDONUZ VB.) • AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU • MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE • 3 PARÇA KABUKSUZ YARIM CEVİZ İÇİ VEYA YARIM AVUÇ LEBLEBİ • 1 LİTRE SU	SALATA HALİNDE PATATES, ÇİĞ SEBZE DİLİMLERİ (HAVUÇ, SALATALIK, MARUL, DOMATES, YEŞİLBİBER VB.) • 1 DİLİM EKMEK VEYA DOĞRANMIŞ YARIM SİMİT • AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU • MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE • YARIM AVUÇ KURU ÜZÜM • 1 LİTRE SU	KAHVALTILIK ÇEKİRDEKSİZ ZEYTİN, KİBRİK KUTUSU PEYNİR, DOĞRANMIŞ DOMATES VE SALATALIK • 2 DİLİM EKMEK VEYA 1 ADET DOĞRANMIŞ SİMİT • AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU • MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE • YARIM AVUÇ BADEM VEYA 5-6 DİŞ FISTIK İÇİ • 1 LİTRE SU	SÜZME ÇİÇEK BALI VEYA KARAKOVAN BALI VEYA TAHİN VE PEKMEZ SÜRÜLMÜŞ EKMEK DİLİMİ • AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU • MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE • 3 ADET KURU KAYISI VEYA 1 ADET KURU İNCİR • 1 LİTRE SU	SOĞUK SANDVIÇ (SANDVIÇ EKMEĞİ VEYA DİLİM EKMEĞİN ARASINA MARUL, BEYAZ VEYA KAŞAR PEYNİR, DOMATES, SALATALIK VB. YEŞİLLİKLER) • AYRAN, KEFİR, SÜT VEYA TAZE SIKILMIŞ MEYVE SUYU • MEVSİMİNE GÖRE 1 ADET MEYVE • YARIM AVUÇ KABUKSUZ FINDIK İÇİ VEYA 2 ADET ÇEKİRDEKSİZ HURMA • 1 LİTRE SU

Kübra SADIKOĞLU
Uzman Diyetisyen

Merve GÜRBÜZER
Uzman Diyetisyen

Mem Turgut ÖZATLI
Mustafa Sarıgül İlkokulu ve
Ortaokulu Müdürü