

KÖKLÜK İLKOKULU
BESLENME PROGRAMI

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA
Hamur işleri (Ispanaklı, peynirli veya patatesli börek, poğaç, kek vb.)	Kahvaltılık Zeytin, domates, peynir (kaşar peynir) olabilir.	Patates (salata ya da haşlanmış) Yoğurt	Tost (beyaz ya da kaşar peynirli)	Ekmek arası (Tereyağ-bal, helva, reçel, ya da tahin-pekmez karışımı)
Elma	Kuruyemiş (ceviz, fındık, fıstık, kuru üzüm, kuru kayısı.)	Mandalina	Elma	Kuruyemiş (ceviz, fındık, fıstık, kuru üzüm, kuru kayısı.)
Süt	Ev yapımı meyve suyu	Yoğurt Süt	Ayran	Yoğurt Süt

UYARILAR

- Mutlaka her sabah kahvaltı yaptırın.
- Ekmek çok koymayınız. Ekmek arası koyduğunuzda çeyrek ekmeği geçmesin.
- Lütfen yiyecekleri uygun kaplara koyunuz.
- Her gün ıslak havlu koyunuz.
- Listede yer alan yiyecekler dışında, özendirici veya kokulu (muz, sucuk gibi) yiyecekleri okula göndermeyiniz.
- Beslenme listemizde yumurta yok. Yumurta doğal protein ve demir kaynağıdır. Lütfen evdeki kahvaltılarda yumurta yediniz.

Cansel ER	Necla BEŞLİ KURU	Halil İbrahim TUNCER	Deya KURTBELİ kara	Ömer KARAGÖZ
1/A Sınıf Öğrt.	2/A Sınıf Öğrt.	3/A Sınıf Öğrt.	3/B Sınıf Öğrt.	4/A Sınıf Öğrt.

