



BESLENME LİSTESİ



PAZARTESİ	Börek, poğaçaya da kek	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim veyvesi
SALI	Tost	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim veyvesi
ÇARŞAMBA	Ekmek arası peynir domates	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim veyvesi
PERŞEMBE	Serbest Gün	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim veyvesi
CUMA	Çikolatalı, tereyağlı ballı ya da tahin-pekmezli ekmek	Ceviz, fındık, badem, kuru üzüm, kuru kayısı... vs (istediğinizden az miktarda)	Süt veya ayran. 1 mevsim veyvesi

- Yiyecekler, cam olmayan uygun kapaklı kaplarda olmalı.
- Yiyecekler, kesinlikle çocuğunuzun yiyebileceği kadar olmalı.
- Beslenme çantasının temizliği günlük yapılmalı,
- Beslenme çantasına asitli içecek, salam, sosis, hazır paket yiyecekler konulmamalı.
- Cam olmayan ve kolay açılmayan suluklar getirilmeli (pipetli olanlar tercih edilebilir.)



Lütfen, beslenme listesine uymaya özen gösterelim.
Ceviz, badem, fındık, fıstık, kuru üzüm, kuru kayısı, kuru incir, hurma... vs gibi yiyeceklerin hepsinden koymanıza gerek yoktur.