

# Sağlıklı Beslenme Çantası



<b>PAZARTESİ</b>	Ev yapımı az yağlı börek veya poğaç Ayran Meyve  ( yandaki kutuda yer alan meyvelerden <u>bir</u> <u>tanesi</u> )	<b>Meyve</b> ( mevsimine göre ) 1 orta boy elma 1 orta boy portakal 2 orta boy mandalina 1 salkım üzüm ( 20 iri tane )
<b>SALI</b>	Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytin Meyve suyu	<b>Taze sıkılmış meyve suyu</b> ( şeker ilavesiz ve en fazla 250 ml )
<b>ÇARŞAMBA</b>	Peynirli tost veya sandviç Ayran Çiğ sebze  ( yandaki kutuda yer alan sebzelerden <u>bir</u> <u>tanesi</u> )	<b>Çiğ sebze</b> ( mevsimine göre ) 1 orta boy domates 1 orta boy salatalık 1 orta boy havuç 4-5 orta boy yeşil biber
<b>PERŞEMBE</b>	Ev yapımı kek Süt Meyve  ( yandaki kutuda yer alan meyvelerden <u>bir</u> <u>tanesi</u> )	<b>Meyve</b> ( mevsimine göre ) 1 orta boy şeftali 1 el uzunluğunda muz 3-4 adet kuru kayısı 15 orta boy çilek
<b>CUMA</b>	1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ sebze  ( yandaki kutuda yer alan sebzelerden <u>bir</u> <u>tanesi</u> )	<b>Çiğ sebze</b> ( mevsimine göre ) 1 orta boy domates 4-5 orta boy yeşil biber 1 orta boy havuç 5-6 yaprak marul vb.

Beslenme çantası yanında her gün **SU** da yer almalıdır.