

Sağlıklı Beslenme Çantası



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