

Sağlıklı Beslenme Çantası



PAZARTESİ

Ev yapımı az yağlı
börek veya poğaç
Ayran
Meyve

(yandaki kutuda yer
alan meyvelerden bir
tanesi)

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 bir
tanesi)

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 bir
tanesi)

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 bir
tanesi)

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.