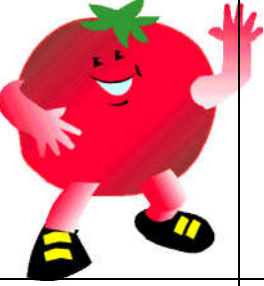

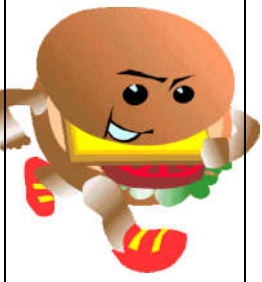
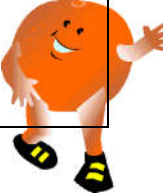


HOTAMIŞ İLKOKULU BESLENME PROGRAMI

	<p><u>PAZARTESİ</u> Börek veya poğaç Ayran Meyve (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) Kuru yemiş (fındık, ceviz, vs),</p>	<p><u>Meyve (mevsimine göre)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy elma• 1 orta boy portakal• 1 büyük boy mandalina• 1 salkım üzüm (15 iri tane)• 5 adet erik vs.
	<p><u>SALI</u> Haşlanmış yumurtalı sandviç(ekmek) 5 adet zeytin Meyve suyu Kuru meyve (üzüm, kayısı vs)</p>	
	<p><u>ÇARŞAMBA</u> Peynirli tost veya sandviç(ekmek) Ayran Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) Kuru yemiş (fındık, ceviz, vs)</p>	<p><u>Çiğ sebze (mevsimine göre)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy domates• 4-5 orta boy yeşil biber• 1 orta boy havuç• 5-6 yaprak marul vs.
	<p><u>PERŞEMBE</u> Kek (tercihen meyveli) Süt Meyve (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) Kuru meyve (üzüm, kayısı vs)</p>	<p><u>Meyve (mevsimine göre)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy elma• 1 orta boy portakal• 1 büyük boy mandalina• 1 salkım üzüm (15 iri tane)• 5 adet erik vs.
	<p><u>CUMA</u> 1-2 dilim peynir 5 adet zeytin Ekmek Süt Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) Kuru yemiş (fındık, ceviz, vs)</p>	<p><u>Çiğ sebze (mevsimine göre)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 küçük boy domates• 4 –5 orta boy yeşil biber• 1 orta boy havuç• 5-6 yaprak marul vs.



- Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
- Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirilmelidir.
- Sebze ve meyveler çok iyi yıkanmalı, okula getirilecek ambalajlı gıdaların Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'ndan kayıt/onaylı işletmelerde üretilmiş olmasına ve son tüketim tarihlerine dikkat edilmelidir.
- Öğrencilerin besinleri tüketme durumları izlenmelidir.