***2022-2023 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI I.DÖNEM ANKARA/MAMAK DEMİRLİBAHÇE İLKOKULU 2/D SINIFI HAFTALIK BESLENME LİSTESİ***

* Beslenme çantası, beslenme örtüsü, peçete ve su her gün getirelim.
* Öğrencilerimin getirdikleri besinleri tüketme durumu sizler tarafından iyi takip edilmelidir, ben takibimi gün içinde sağlayacağım.
* Getirilen sebze ve meyveler çok iyi bir şekilde yıkanmış olmalıdır.
* Beslenme çantası her gün çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
* Beslenme çantası içeriği hazırlanırken velilerimizin ekonomik durumları tarafımdan göz önünde bulundurulmuştur.

PAZARTESİ :

***KAHVALTI***

\* 1 dilim beyaz peynir veya 1 dilim kaşar peyniri.

\* 1 adet haşlanmış yumurta ( lütfen kabuklarını soyalım )

\* kabuğu soyulmuş ve dilimlenmiş domates ve salatalık.

\* 10 adet fındık içi, 2 adet ceviz içi

\* 2 dilim tam buğday ekmeği ( kesinlikle beyaz fırın ekmeği olmayacak )

\* 1 kutu sade süt.

***ÖĞLE YEMEĞİ***

\* Tavuklu sebzeli sandviç ( içeriği: evde haşlanmış tavuk eti. Haşlanmış ıspanak, kaşar peyniri rendesi, çok ince dilimlenmiş kaypa biber)

\* Ayran

SALI:

***KAHVALTI***

\* 1 porsiyon yoğurt

\* sade yulaf ezmesi

\* 2 adet yaş veya kuru incir

\* 10 adet badem

***ÖĞLE YEMEĞİ***

\* Patates püresi ( patates haşlanarak içine kaşar peyniri rendesi ) veya havuç ezmesi ( 2 adet havucu soyalım ve rendeleyelim, zeytinyağı veya ayçiçeği yağında kızartıp soğutalım, 5 yemek kaşığı yoğurt 1 yemek kaşığı süzme yoğurdun içine soğumuş kızarmış havuçlarımızı koyup karıştıralım içine 1 diş sarımsak ekleyelim)

\* Evde hazırlanmış taze elma suyu.

ÇARŞAMBA:

***KAHVALTI***

\* İki ince dilim tam buğday ekmeği kullanılarak evde yapılmış kaşarlı tost

\* 1 adet haşlanmış yumurta ( kabukları lütfen soyulsun )

\* 2 adet güzel yıkanmış kıvırcık veya marul yaprağı

\* 6 adet siyah zeytin

\* 1 kutu sade süt

***ÖĞLE YEMEĞİ***

\* 1 adet ton balıklı tam buğday sandviç ekmeğine hazırlanmış sandviç

\* Taze sıkılmış portakal suyu

PERŞEMBE:

***KAHVALTI***

***\**** Menemen ( domates biber üzerine 1 adet yumurta )

\* Evde hazırlanmış meyve aromalı soğuk çay

\* 6 adet yeşil zeytin

\* 2 adet ceviz içi

***ÖĞLE YEMEĞİ***

\*Tam buğdaylı sandviç ekmeğinin içine evde hazırlanmış ( kırmızı et ) köfte, marul yaprağı, domates

\* 1 adet ayran

\* 3-5 adet hünnap meyvesi (iyice yıkanmış)

CUMA:

***[KAHVALTI](http://www.egitimhane.com)***

[\* 1 kişilik omlet ( içeriği isteğe bağlı)](http://www.egitimhane.com)

[\* 1 kutu sade süt](http://www.egitimhane.com)

[\* 6 adet zeytin](http://www.egitimhane.com)

[\* Kuru üzüm sarı leblebi karışımı](http://www.egitimhane.com)

***[ÖĞLE YEMEĞİ](http://www.egitimhane.com)***

[\* Tavuk dürüm](http://www.egitimhane.com)

[\* Ayran](http://www.egitimhane.com)

[\* 1 adet kabuğu soyulmuş dilimlenmiş kivi.](http://www.egitimhane.com)

[NOT: Arkadaşlar haftanın 5 günü çocuklarımızın beslenme çantalarına saklama kabında veya buzdolabı poşetinin içerisine onların avuç ölçüsüne göre 1 avuç kuru meyve koyalım.](http://www.egitimhane.com)

Hünkâr YÖNDEMLİ

2/D Sınıf Öğretmeni