

2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI  
MEHMET AKİF İNAN ORTAOKULU  
EKİM AYI BESLENME LİSTESİ

GÜNLER	BUGÜN SEÇTİĞİMİZ	NE OLABİLİR ? (meyve ve sebze mevsimine göre)	Sütun1
PAZARTESİ	*Yaprak sarma * Ayrar * Meyve (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) *Kuru yemiş	1 Elma 1 portakal 1 salkım üzüm 5 adet erik vb..	
SALI	* Sigara böreği * Zeytin * Meyve suyu *Kuru kaysı,Kuru incir	1 domates- 1 havuç 5-6 yaprak marul vb. 1 salkım üzüm	
ÇARŞAMBA	*Ekmek arası peynir,patates vb.) * Meyve suyu * Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden birtanesi.	1 Salatalık 1 elma 5-6 yaprak marul 5 adet erik vb.	
PERŞEMBE	*Ekmek arası fıstık ezmesi *Süt * Meyve( yandaki kutuda yer alan besinlerden birtanesi) *Ceviz,fındık	1 elma 1 muz 1 salatalık	
CUMA	* Haşlanmış patates * Kuru yemiş * Ayrar * Çiğ sebze(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi)	Salatalık 1 mandalina 1 havuç 5-6 yaprak marul vb.	
	Melda ÖZER Rehberlik Öğretmeni	Meryem DOĞAN Fen Bilgisi Öğretmeni	Benir TURAN Okul Müdürü