

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

GÜNLER	BUGÜN SEÇTİĞİMİZ	NE OLABİLİR ? (Meyve ve Sebze Mevsimine göre)	Sütun1
PAZARTESİ	*Börek veya poğaç *Ayran *Meyve (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) *Kuru yemiş	1 Elma 1 portakal 1 havuç 1 mandalina	
SALI	*Haşlanmış yumurtalı sandviç * Zeytin *Meyve suyu *Kuru kaysi,Kuru incir	1 domates- 1 havuç 5-6 yaprak marul vb. Bir avuç murt	
ÇARŞAMBA	*Ekmek arası peynir,zeytin vb.) *Meyve suyu *Çiğ sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden birtanesi.	1 Salatalık 1 portakal 1 mandalina 1 muz vb.	
PERŞEMBE	*Ekmek arası patates yeşillik *Süt *Meyve( yandaki kutuda yer alan besinlerden birtanesi) *Ceviz,fındık	1 elma 1 portakal 1 mandalina 1 havuç	
CUMA	*Poğaç *Kuru yemiş *Ayran *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	Behir TURAN Okul Müdürü