



BESLENME MENÜMÜZ



PAZARTESİ

- Evde yapılmış poğaç, kek veya börek
- Bir kutu süt
- Mevsimine göre meyve

SALI

- 2 dilim ekmek
- 2 dilim peynir (beyaz-eritme yada kaşar)
- İsteyen meyve suyu ve kuru üzüm koyabilir
- 5-6 adet zeytin
- 1 meyve (mevsimine göre)



ÇARŞAMBA

- Kızartılmış ya da haşlanmış patates (haşlama soyulup dilimlenecek)
- 2 dilim ekmek
- 1 meyve (mevsimine göre)
- Ayran

PERŞEMBE

- 1 kutu süt yada meyve suyu
- Çikolatalı ekmek, ballı ekmek yada reçelli ekmek.
- 1 meyve (mevsimine göre)



CUMA

- 2 dilim peynir (beyaz-eritme yada kaşar)
- 2 dilim ekmek
- Doğranmış domates ve salatalık
- 1 meyve (mevsimine göre)

V
E
Y
A

- Haşlanmış makarna
- Yoğurt
- Meyve, Çorba kaşığı

