|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PAZARTESİ** | Börek veya Simit AyranMeyve(yandaki kutuda yer alan Besinlerden bir tanesi) |  Meyve (mevsimine göre)* 1 küçük boy elma
* 1 orta boy portakal
* 1 büyük boy mandalina
* 1 salkım üzüm (15 iri tane)
* 5 adet erik vb.
 |
| **SALI** | Haşlanmış yumurtalı sandviç 5 adet zeytinsüt |  |
| **ÇARŞAMBA** | Peynirli tost veya sandviç AyranÇiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) |  Çiğ Sebze (mevsimine göre)* 1 küçük boy domates
* 4-5 orta boy yeşilbiber
* 1 orta boy havuç
* 5-6 yaprak marul vb.
 |
| **PERŞEMBE** | SimitSütMeyve(yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) |  Meyve (mevsimine göre)* 1 küçük boy elma
* 1 orta boy portakal
* 1 büyük boy mandalina
* 1 salkım üzüm (15 iri tane)
* 5 adet erik vb.
 |
| **CUMA** | 1 kibrit kutusu peynir 5 adet zeytinEkmek SütÇiğ Sebze (yandaki kutuda yer alan besinlerden bir tanesi) |  Çiğ Sebze (mevsimine göre)* 1 küçük boy domates
* 4-5 orta boy yeşil biber
* 1 orta boy havuç
* 5-6 yaprak marul vb.
 |