|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PAZARTESİ** | Börek veya Simit Ayran  Meyve(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 zeytin  süt |  |
| **ÇARŞAMBA** | Peynirli tost veya sandviç Ayran  Çiğ 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** | Simit  Süt  Meyve(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 zeytin  Ekmek Süt  Çiğ 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. |