

نمونه برنامه هفتگی غذایی شامل (صبحانه، نهار، شام)

شام	نهار	صبحانه	وعده ایام
شوید پلو با تن ماهی + کلم ترش + میوه (نوع ۱) کتلت مرغ و نخود فرنگی + سوپ شیر + سس + نان + میوه (نوع ۲)	چلو کباب مرغ زعفرانی + لیمو ترش + ماست موسیر (نوع ۱)	شیریک لیتر، ۱ عدد پنیر ۱۰۰	شنبه
کشک بادمجان + آش رشته + سبزی + نان (نوع ۱) لوبیا پلو + ماست و خیار (نوع ۲)	زرشک پلو با گوشت + سالاد کلم + سس (نوع ۱) چلواکبر جوجه + سالاد کلم + سس (نوع ۲)	گرمی، تخم مرغ ۴ عدد، ۱ عدد خامه، ۴ عدد عسل تک نفره	یکشنبه
کتلت گوشت + خوراک لوبیا + نان + خیار شور (نوع ۱) چلو خورشت قیمه با سیب زمینی + ماست (نوع ۲)	چلو جوجه کباب + لیمو + سوپ + دوغ + میوه	(نوع ۱)	دوشنبه
خوراک کوبیده + کلم ترش + نان (نوع ۱) ناگت مرغ + آش شله قلمکار + سس + نان (نوع ۲)	زرشک پلو با مرغ + ماست و اسفناج (نوع ۱) خوراک فلافل + سس + سوپ شیر + نان (نوع ۲)	شیریک لیتر، ۲ عدد پنیر ۱۰۰ گرمی، تخم	سه شنبه
خوراک گوشت + نان باگت + خیار شور (نوع ۱) چلو خورشت فسنجان با مرغ + ماست (نوع ۲)	چلو خورشت قورمه سبزی + ماست + میوه (نوع ۱) ماکارونی + شوری + میوه (نوع ۲)	مرغ ۴ عدد، خیار و گوجه (نوع ۲)	چهارشنبه
	چلو کباب کوبیده + لیمو ترش + سالاد کاهو (نوع ۱) سبزی پلو با ماهی فیله + ترشی + خرما (نوع ۲)		پنج شنبه