

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

| وعده ایام | صبحانه | نهار | شام |
|--------------|--|--|---|
| شنبه | شیریک لیتر، پنیر یک بسته، تخم مرغ ۴ عدد، خامه ۱ عدد، عسل تک نفره ۴ عدد (نوع ۱) شیریک لیتر، پنیر یک بسته، تخم مرغ ۴ عدد، کره ، حلوا شکری (نوع ۲) | چلو خورشت قیمه با سیب زمینی + ماست (نوع ۱) خوراک قارچ و مرغ + ماست (نوع ۲) | کشک بادمجان + آش رشته + سبزی + نان (نوع ۱) عدس پلو با گوشت + ماست (نوع ۲) |
| یکشنبه | | زرشک پلو با گوشت + سالاد کلم + میوه (نوع ۱) ناگت مرغ + سوپ جو + سس + نان + میوه (نوع ۲) | چیکن استراگانف + خوراک لوبیا + سس + نان |
| دوشنبه | | چلو جوجه کباب + لیمو + سوپ + دوغ | کتلت گوشت + سوپ شیر + سس تک نفره + نان (نوع ۱) چلو خورشت فسنجان با مرغ + ماست (نوع ۲) |
| سه شنبه | | چلو خورشت قورمه سبزی + ماست (نوع ۱) ماکارونی + شوری (نوع ۲) | خوراک جوجه چینی + پوره سیب زمینی + سس + خیارشور + نان + میوه (نوع ۱) لوبیا پلو + بورانی اسفناج + میوه (نوع ۲) |
| چهارشنبه | | شوید پلو با مرغ + سالاد کلم (نوع ۱) خوراک فلافل + خوراک لوبیا + سس (نوع ۲) | شوید پلو تن ماهی + سالاد زمستانی (نوع ۱) کتلت مرغ و نخودفرنگی + سوپ جو + سس + نان (نوع ۲) |
| پنج شنبه | | چلو کباب مرغ زعفرانی + لیموترش + دوغ (نوع ۱) چلو کباب کوبیده + لیمو ترش + دوغ (نوع ۲) | الویه + آش شله قلمکار + سبزی چلو خورشت قورمه سبزی + ماست |
| جمعه | | زرشک پلو با مرغ زعفرانی + سالاد شیرازی | میرزا قاسمی + عدسی + ماست + میوه خوراک گوشت + عدسی + سس + نان باگت + میوه |