

اليوم	الفطور	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء
السبت	رغيف خبز أسمر + بيضة مسلوقة + كوب شاي بالحليب	تفاحة أو موزة	أرز + عدس أصفر + سلطة	حفنة فول سوداني	جبن قريش + زيت زيتون + خبز بلدي
الأحد	طبق فول بزيت زيتون + رغيف خبز + شاي	حفنة تمر	أرز + فاصوليا بيضاء + سلطة خضراء	زبادي منزلي	بيضة مسلوقة + خبز أسمر + خضار
الاثنين	توست أسمر + ملعقة عسل أو مربى	كوب لبن رائب	مكرونه بالصلصة + شرائح بطاطس مشوية	حفنة مكسرات اقتصادية	جبن قريش + زيت زيتون + خبز بلدي
الثلاثاء	رغيف خبز + جبن أبيض + شاي	حفنة حمص محمص	أرز + خضار مطبوخ (كوسة/بامية) + بيضة مسلوقة	تفاحة أو برتقالة	زبادي + ملعقة عسل + خبز بلدي
الأربعاء	شوفان بالحليب أو رغيف خبز + جبن قريش	حفنة سوداني	أرز + عدس أسود + سلطة	كوب زبادي	بيض مسلوق + خبز أسمر + خضار
الخميس	فول بزيت زيتون + خبز بلدي	كوب لبن رائب	بطاطس مشوية + أرز + سلطة	حفنة تمر	زبادي + خيار + خبز
الجمعة	بيضة مسلوقة + خبز أسمر + شاي	حفنة لب دوار الشمس	أرز + فاصوليا بيضاء + سلطة	حفنة مكسرات اقتصادية	جبن قريش + زيت زيتون + خبز بلدي