



عصرانه	صبحانه	روزهای هفته
نان + پنیر+سبزی خوردن + میوه	نان+پنیر+گردو	شنبه
نان+ کتلت یا کوکو+ میوه	نان+تخم مرغ آب پز سفت شده	یکشنبه
انواع مغزها مثل بادام ، پسته+ میوه	نان+پنیر+فرما	دوشنبه
نان + پنیر + فیارو گوچه + میوه	نان+کره+مربا	سه شنبه
نان و تخم مرغ آب پز شده و گوچه + میوه	نان+ملو ارده	چهارشنبه