

اليوم	الفتور	الغداء	العشاء
الأول	بيض مسلوق (2) + شريحة توست أسمر + خيار	صدر دجاج مشوي (200غ) + سلطة جرجير + كاسة لبن	شريحتان جبة بيضاء + سلطة
الثاني	شريحتان جبة بيضاء + شريحة توست أسمر + خضار	ستيك لحم (200غ) + سلطة	بيض مسلوق (2) + شريحة توست أسمر
الثالث	كاسة شوفان + حليب + فاكهة	علبة تونا بالماء + سلطة	ملعقتان لبنة + ربع رغيف خبز أسمر محمص
الرابع	أي نوع جبن + شريحة توست أسمر + خيار	طبق يخنة مع أرز أسمر + سلطة	بيض مسلوق (2) + شريحة توست أسمر
الخامس	بيض مسلوق (2) + شريحة توست أسمر + كاسة زبادي	صدر دجاج مشوي (200غ) + سلطة	شريحتان جبة بيضاء + شريحة توست أسمر
السادس	كاسة شوفان + حليب + فاكهة	علبة تونا بالماء + سلطة	طبق يخنة بدون أرز + سلطة
السابع	شريحتان جبة بيضاء + شريحة توست أسمر + خضار	طبق يخنة مع أرز أسمر + سلطة	بيض مسلوق (2) + شريحة توست أسمر + كاسة زبادي