



عشاء بارد			عشاء ساخن		
م	الوصف	الكمية	م	الوصف	الكمية
1	عيش كيزر أو خبز شامي	2 كيزر / 1 رغيف	1	خبز بلدى أو شامي	1 رغيف
2	مربى او عسل او حلاوة	30 جم	2	لحوم أودجاج	300/180 جم
3	لبن حليب او زبادى	120 جم / 180 جم	3	مكرونه/ارز مطهي	100/200 جم
4	جبنة أبيض / نستو/ رومى	70 جم	4	خضار سوتيه	200 جم
5	بيض	60 جم	5	شورية	150 جم
6	زيتون اسود	150 جم	6	سلطة	150 جم
7	فاكهة أو حلو	175 جم / 200 جم	7	فاكهة أو حلو	175/200 جم
8	ملح / فلفل/ليمون		8	ملح / فلفل/ليمون	

الوجبة الاعتيادي

الغذاء			الإفطار		
م	الوصف	الكمية	م	الوصف	الكمية
1	خبز بلدى	رغيف	1	عيش كيزر/توست	2 قطعة
	لحوم/دجاج/سمك	180جم/200جم/300جم	2	عسل او مربى بورش	30جم
2	غير مطهي		3	زبدة باكت	10 جم
3	مكرونة/ارز مطهى	200 جم / 150 جم	4	لبن حليب سائل	180 جم
4	خضار مطهى	200 جم	5	جبين ابيض/شيدر/رومي/ مطبوخ / فلمنك	70 جم
5	شورية	150 جم	6	بيض او فول	150/60جم
6	سلطة	180 جم	7	شاي 2 جم لبتون	2جم
7	فاكهة	175-200 جم	8	سكر باكت	15جم
			9	ملح /فلفل/ليمون	

الوجبة السكري

الغذاء			الإفطار		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز توست	1/2 توست	1	عيش سن/توست	1/2 قطعة
2	لحوم/دجاج/سمك	200/300/180 جم	2	عسل او مربى دايت	30 جم
3	مكرونه/ارز	50/100 جم	3	لبن حليب بدون دسم	180 جم
4	خضار مطهى	200 جم	4	جبين ابيض/شيدر/نستو	70 جم
5	شورية	150 جم	5	بيض او فول مدمس	150/60 جم
6	سلطة	180 جم	6	شاي ليبتون	2 جم
7	فاكهة	175 جم	7	فاكهة	175 جم
8	ملح /فلفل/ليمون		8	ملح /فلفل/ليمون	
			9	سلطة خضراء	180 جم

عشاء ساخن			عشاء ساخن		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	عيش كيزر/توست	1/2 توست	1	خبز توست	1/2 قطعة
2	لبن حليب بدون دسم او زيادى	120/180 جم	2	لحوم/دجاج	300/180 جم
3	جبنة ابيض نستو/ رومى / شيدر	70 جم	3	خضار سوتيه	200 جم
4	بيض	60 جم	4	شورية	150 جم
5	مربى او عسل دايت	30 جم	5	سلطة	180 جم
6	سلطة خضراء	180 جم	6	فاكهة	150 جم
7	فاكهة	175 جم	7		200-175 جم
8	ملح /فلفل/ليمون		8	ملح /فلفل/ليمون	

الوجبة خفيف / قليل الملح

الغذاء			الإفطار		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز شامي أو بلدي	1 ر غيف	1	عيش كيزر/توست	2 قطعة
2	لحوم/دجاج/سمك	200/300/180 جم	2	عسل او مربى	30 جم
3	مكرونه/ارز	100/200 جم	3	لبن حليب	100 جم
4	خضار مطهى	200 جم	4	جبين ابيض/نستو	70 جم
5	شورية	150 جم	5	بيض مسلوق او فول	150/60 م
6	سلطة	180 جم	6	شاي باكيت	2 جم
7	فاكهة	175 جم	7	سكر باكيت	15 جم
8	فلفل فقط		8	فلفل/ليمون	

عشاء بارد			عشاء ساخن		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	عيش كيزر/توست	2 قطعة	1	خبز شامي أو بلدي	1 قطعة
2	مربى او عسل او حلاوة	30 جم	2	لحوم/دجاج	300/180 جم
3	لبن حليب او زبادى	120/180 جم	3	مكرونه/ارز	100/200 جم
4	جبنة نستو	2 قطعة	4	خضار سوتيه	200 جم
5	جبنة ابيض	70 جم	5	شورية	150 جم
6	سلطة	150 جم	6	سلطة	150 جم
7	فاكهة او حلو	175/200 جم	7	فاكهة او حلو	175/200 جم
8	ليمون فقط		8	فلفل فقط	

الوجبة الاعتيادي محسن

إفطار شرقي			الإفطار		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز شامي او كيزر	1/2 قطعة	1	عيش كيزر/لبناني	1/2 قطعة
2	نسكافيه/شاي باكت/سكر باكيت	2جم	2	نسكافيه/شاي باكت/سكر باكيت	2جم
3	حليب طازج او زبادي	120/180 جم	3	حليب او زبادي	120/180 جم
4	عسل او مربى	30جم	4	عسل او مربى	30جم
5	زبدة باكت	10جم	5	زبدة باكت	10جم
6	فول- بيض	150/60 جم	6	كرواسون/باتيه طازج نوعيه جيده	85جم
7	طبق جبن مشكل	50جم	7	جبين ابيض/شيدر/ارومي/انستو	50جم
8	جبينه بيضاء	70جم	8	جبينه بيضاء	70جم
9	عصير معبا	200 جم	9	عصير معبا	200جم

العشاء			الغداء		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز لبناني أو بلدي	1 رغيف	1	خبز لبناني أو كيزر	1 رغيف
2	سلطة	200جم	2	سلطة متنوعة	200 جم
3	شوربة	150جم	3	شوربة متنوعة	200 جم
4	لحوم/دجاج	500/250 جم	4	1/2 دجاج مشوي- لحم - سمك	300/250/500 جم
5	مكرونه/ارز مطهى	100/200 جم	5	خضار مطهى	200جم
6	خضار	200جم	6	مكرونه/ارز مطهى	100/200 جم
7	حلو شرقي	200جم	7	2 فاكهة	200جم
8	فاكهة	200جم			

وجبة السكري محسن

الغذاء			الإفطار		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز سن/توست	1/2 رغيف	1	عيش سن/توست	1/2 قطعة
2	سلطة متنوعة	200 جم	2	نسكافى/شاي باكت/سكر	2جم
3	شوربة متنوعة	150جم	3	حليب طازج	180جم
4	1/2 دجاج مشوي/ لحم/ سمك فيلية	300/250/500 جم	4	زبادى	120جم
5	خضار مطهى	200 جم	5	سلطة خضراء	150جم
6	مكرونه/ارز مطهي	200 جم	6	مربى دايت	30جم
7	عصير طازج	200 جم	7	جبنة ابيض/شيدر/نستو	70جم
8	ملح - فلفل		8	عصير طازج/فاكهه	200جم
			9	بيض مسلوق	60جم
			10	ملح /فلفل	

عشاء بارد			عشاء ساخن		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز سن/توست	1/2 رغيف	1	خبز سن/توست	2/1 رغيف
2	لبن حليب	180جم	2	سلطة	150جم
3	زبادى	120جم	3	شوربة	150جم
4	جبنة ابيض-نستو- شيدر	70 جم	4	لحوم/دجاج	500/250
5	بيض مسلوق	60جم	5	خضار سوتية	200 جم
6	مربى او عسل دايت	30جم	6	عصير طازج	200 جم
7	سلطة خضراء	150جم	7	ملح - فلفل	
8	فاكهة	200 جم			
9	ملح - فلفل				

الوجبة خفيف / قليل الملح محسن

الغذاء			الإفطار		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز لبناني/بلدي	1 ر غيف	1	خبز لبناني /كيزر	1/2 ر غيف
2	سلطة	200 جم	2	شاي باكت او نسكافة /سكر باكت	2جم
3	شوربة	200 جم	3	حليب طازج	180جم
4	1/2 دجاج/ لحم /سمك فيلية	300/250/500 جم	4	زبادي	120جم
5	خضار مطهى	200جم	5	مربي او عسل	30جم
6	مكرونه/ارز	100/200جم	6	بيض -فول	150/60جم
7	فاكهة	200جم	7	جبنة بيضاء-نستو	70جم
8	ملح - فلفل		8	عصير معبا-فاكهة	200جم

عشاء بارد			عشاء ساخن		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز لبناني او بلدي	1 ر غيف	1	خبز لبناني/ بلدي	1 ر غيف
2	شاي -نسكافة	2جم	2	سلطة	150جم
3	زبادي	120جم	3	شوربة	150جم
4	مربي او عسل	30جم	4	لحوم/دجاج	500/250جم
5	2بيض مسلوق	60جم	5	خضار مطهى	200 جم
6	جبنة ابيض-نستو- شيدر	70جم	6	مكرونه/ارز	100/200 جم
7	2فاكهة/عصير معبا	200جم	7	2فاكهة او حلو	200جم

وجبة عالية البروتين

الغذاء			الإفطار		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز شامى او بلدى	1 رغيف	1	عيش كيزر/توست	2 رغيف
2	لحم او دجاج	500/250 جم	2	مربى او عسل	30 جم
3	مكرونه/ارز	100/200 جم	3	زبدة باكت	10 جم
4	خضار مطهى	200 جم	4	لبن حليب / زبادى	120/180 جم
5	شوربة	200 جم	5	جبنة ابيض-رومى-شيدر-نستو	80 جم
6	سلطة خضراء	200 جم	6	نستو 2	150/60 جم
7	فاكهة 2	200 جم	7	شاي باكت ليبتون/سكر باكت	15 جم
			8	ملح/اففل/ليمون	2 جم

عشاء بارد			عشاء ساخن		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	كيزر او توست	2 قطعة	1	عيش شامى /بلدى	1 رغيف
2	مربى او عسل	30 جم	2	لحوم/دجاج/سمك	250 جم
3	لبن حليب/زبادى	120/180 جم	3	مكرونه/ارز	100/200 جم
4	جبنة ابيض-نستو-شيدر-رومى	70 جم	4	خضار سوتية	200 جم
5	بيض مسلوق	60 جم	5	شوربة	150 جم
6	زيتون اسود	150 جم	6	سلطة	150 جم
7	سلطة خضراء	150 جم	7	حلو شرقى	200 جم
8	فاكهة 2	200 جم	8	فاكهة	200 جم
9	حلو شرقى	200 جم			

وجبة الرايل

الغذاء			الافطار		
الكمية	الصنف	م	الكمية	الصنف	م
400جم	دجاج مصفى 2 كوب	1	180جم	2حليب طازج	1
400جم	خضار سوتيه مصفى	2	30جم	عسل	2
180جم	حليب طازج	3	200ملم	عصير طازج	3
200جم	بطاطس مصفى	4	120جم	زبادى	4
200جم	عصير طازج	5	100جم	جيلى	5
120جم	زبادى	6	100 جم	مهلبية	6

العشاء

الكمية	الصنف	م
180جم	حليب طازج	1
30جم	عسل	2
200جم	عصير طازج	3
120جم	زبادى	4
100جم	جيلى	5
100جم	مهلبية	6

وجبة السوائل		
الافطار		
م	الصف	الكمية
1	حليب طازج	200 جم
2	زبادى	120 جم
3	عصير طازج او معلب	200 جم
4	جيلى	
5	مشروب ساخن (شاي باكيت) /سكر باكيت	
6	عسل	
7	مهلبه	

الغداء و العشاء مثل الافطار

وجبة قليلة البروتين

الغداء			الإفطار		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز شامى او بلدى	1 رغيف	1	كيزر او توست	2 قطعة
2	لحم او دجاج	150/90 جم	2	مربى او عسل	30 جم
3	خضار مطبوخ نى * نى	200 جم	3	لبن حليب او زبادى	110 جم
4	مكرونه او ارز	150 جم	4	زبادى بدون دسم	120 جم
5	سلطة	200 جم	5	جبنة قريش او نستو بدون دسم	80 جم
6	فاكهة	200 جم	6	فول مدمس	150 جم
7	شورية	150 جم	7	سلطة	150 جم
			8	شاي باكيت + سكر باكيت	2/15 جم

عشاء بارد			عشاء ساخن		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	كيزر او توست	2 قطعة	1	خبز بلدى	1 رغيف
2	عسل او مربى	30 جم	2	لحم او دجاج	125 /90 جم
3	لبن بدون دسم / زبادى بدون دسم	110 جم	3	مكرونه او ارز	100 جم
4	جبنة قريش او فول مدمس او جبنة نستو بدون دسم	150/80 جم	4	خضار مطبوخ	200 جم
5	فاكهة	200 جم	5	سلطة	150 جم
6	سلطة خضراء	150 جم	6	فاكهة (حلو او جيلى)	100/200 جم

وجبة بدون بروتين

الغداء			الإفطار		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	خبز لبناني او بلدى	1ر غيف	1	كيزر او توست	2قطعة
2	مكرونه او ارز	200جم	2	مربى	30جم
3	خضار مطهى	200جم	3	عسل	30جم
4	سلطة	200جم	4	بالوظة	100جم
5	فاكهة	175جم	5	فاكهة	175 جم
6	سوتيهات	150جم	6	ينسون/ سكر	2/15جم
7	عسل	30جم	7	سلطه خضراء	150جم
8	بلوظة	100جم	8	طبق بطاطس بيوريد	200جم

عشاء بارد			عشاء ساخن		
م	الصنف	الكمية	م	الصنف	الكمية
1	كيزر او توست	2 قطعة	1	خبز لبناني او بلدى	1ر غيف
2	عسل/ مربى	30 جم	2	مكرونه او ارز	200جم
3	بالوظة	100جم	3	خضار مطبوخ	200جم
4	فاكهة 2	175جم	4	سلطة	200جم
5	مشروب ساخن	150جم	5	فاكهة 2	175جم
6	طبق بطاطس بيوريه	200جم	6	سوتيهات	150جم
7	سلطة خضراء	150جم	7	عسل	30جم
8	سكر	15جم	8	بلوظة	100جم

وجبة الأطباء					
الغداء			الإفطار		
الكمية	الصنف	م	الكمية	الصنف	م
1 رغيف	خبز شامى / بلدى	1	2 قطعة	عيش كيزر	1
200 جم	لحوم/دجاج/سمك	2	30 جم	عسل او مربى	2
200 جم	مكرونه/ارز	3	10 جم	زبدة باكت	3
200 جم	خضار مطهى	4	180 جم	لبن حليب سائل	4
175 جم	شوربة	5	70 جم	جبن ابيض/شيدر/رومى	5
150 جم	سلطة	6	150/60 جم	بيض او فول	6
30 جم	فاكهة	7	2 / 15 جم	شاي باكت وسكر باكيت	7
100 جم	ملح / فلفل/ليمون	8		ملح / فلفل/ليمون	8

عشاء بارد		
الكمية	الصنف	م
2 كيزر / 1 رغيف	كيزر او خبز شامى	1
30 جم	مربى - عسل - حلاوة	2
120/180 جم	لبن حليب - زبادى	3
70 جم	جبن ابيض-شيدر-رومى - نستو	4
60 جم	بيض	5
150 جم	زيتون اسود	6
150/200 جم	حلو / فاكهة	7

وجبة ترميض (إفطار غداء و عشاء) نواشف					
الغداء و العشاء			الافطار		
م	الصفة	الكمية	م	الصفة	الكمية
1	عيش كيزر	1ر غيف	1	عيش كيزر	2قطعة
2	زبدة + مربى	30جم	2	زبدة + مربى	30جم
3	بيضة	60جم	3	سكر باكيت	15جم
4	زبادى	120جم	4	زبادي او بيضة مسلوقة	60/120 جم
5	فاكهه	جم 100-175	5	لبن حليب بودرة	15جم
6	ملح - فلفل - ليمون		6	جين ابيض/شيدر/رومى/ نستو	70جم
			7	شاي ليبتون	2جم
			8	ملح - فلفل - ليمون	

وجبة فحص شامل		
م	الصفة	الكمية
1	كيزر	2قطعة
2	نستو	20مم*2
3	مربى	30جم
4	زبدة	10جم
5	شاي	2جم
6	سكر باكيت	15جم
7	حليب باكيت	15جم