

ردیف	نوع صبحانه	آنالیز صبحانه
۱	پنیر، خیار، گوجه، گردو	پنیر ۱۰۰ گرمی، خیار سبز قلمی ۱۰۰ گرمی، گوجه ۱۰۰ گرمی، گردو ۵۰ گرم، نان به مقدار کافی
۲	پنیر، خیار، گوجه، عسل	پنیر ۱۰۰ گرمی، خیار سبز قلمی ۱۰۰ گرمی، گوجه ۱۰۰ گرمی، عسل تک نفره ۲ عدد، نان به مقدار کافی
۳	پنیر، خیار، گوجه	پنیر ۱۰۰ گرمی، خیار سبز قلمی ۱۰۰ گرمی، گوجه ۱۰۰ گرمی، نان به مقدار کافی
۴	حلوا شکری	یک عدد حلواشکری تک نفره ۵۰ گرمی، نان به مقدار کافی
۵	تخم مرغ آب پز	دو عدد تخم مرغ، نان به مقدار کافی
۶	کره، مربا	کره ۲۵ گرمی، مربا تک نفره ۲ عدد، نان به مقدار کافی
۷	کره، عسل	کره ۲۵ گرمی، عسل تک نفره ۲ عدد، نان به مقدار کافی
۸	تخم مرغ نیمرو	تخم مرغ ۲ عدد، نان به مقدار کافی
۹	عدسی	عدس ۱۰۰ گرم - سیب زمینی ۳۰ گرم - پیاز داغ ۳۰ - روغن مایع بدون کلسترول نمک و فلفل و نان به مقدار کافی
۱۰	شیر ساده پاکتی کم چرب	۲۰۰ سی سی