

ایده های عالی برای لقمه مدرسه



ظرف غذا ۵	ظرف غذا ۴	ظرف غذا ۳	ظرف غذا ۲	ظرف غذا ۱	
<u>رول پنیر</u>	<u>ساندویچ کلاب</u>	<u>لبنه و خیار</u>	<u>پننی مرغ</u>	<u>نون پنیر گردو</u>	 ساندویچ
<u>برگر خانگی</u>	<u>سالاد الویه</u>	<u>ناگت خانگی</u>	<u>پیراشکی گوشت</u>	<u>کوکو</u>	 غذا
 نارنگی و انگور	 موز و گلابی	 هویج و توت فرنگی	 کیوی و پرتقال	 سیب و خیار	 میوه و سبزیجات
<u>کراکر خانگی</u>	<u>کیک یزدی</u>	<u>کوکوی خانگی</u>	<u>کشمش</u>	<u>میوه خشک</u>	 اسنک