

انواع پیش غذا

ترکیبات و مقدار برای هر پرس											ردیف	نوع پیش غذا
				روغن 5 گرم	آلیمو 10 گرم	پیاز 10 گرم	رب گوجه 5 گرم	جعفری 10 گرم	هویج 10 گرم	جو 20 گرم	سوپ جو	1
		نخود فرنگی 2 گرم	سیب زمینی 25 گرم	روغن 5 گرم	آلیمو 10 گرم	پیاز 5 گرم	رب گوجه 10 گرم	جعفری 15 گرم	هویج 20 گرم	رشته سوپ 20 گرم	سوپ ورمیشل	2
کشک 25 گرم	نعناع 1 گرم	عدس 10 گرم	سیر خشک 3 گرم	روغن 5 گرم	آلیمو 5 گرم	پیاز 10 گرم	نخود 4 گرم	لوبیا چیتی 8 گرم	رشته آش 25 گرم	سبزی آش پاک شده 70 گرم	آش رشته	3
		سس مایونز 20 گرم	گوجه فرنگی 40 گرم	سرکه 5 گرم	آلیمو 10 گرم	ماست 15 گرم	رب گوجه 5 گرم	کلم قرمز 10 گرم	هویج 10 گرم	کاهو 170 گرم	سالاد کاهو	4
		سس مایونز 20 گرم	گوجه یا لبو 40 گرم	سرکه 5 گرم	آلیمو 15 گرم	ماست 15 گرم	رب گوجه 5 گرم	کلم قرمز 10 گرم	هویج 10 گرم	کلم 100 گرم	سالاد کلم	5
			شکر 5 گرم	سس مایونز 20 گرم	گردو 2 گرم	ماست 15 گرم	کشمش 4 گرم	ذرت 15 گرم	هویج 5 گرم	کلم 120 گرم	سالاد اندونزی	6
				نعناع 5 گرم	آبغوره 10 گرم	لفل دلمه 5 گرم	آلیمو 10 گرم	گوجه فرنگی 50 گرم	پیاز 50 گرم	خیار 80 گرم	سالاد شیرازی	7
								نعناع خشک 1 گرم	ماست 150 گرم	خیار 50 گرم	ماست و خیار	8
									موسیر 10 گرم	ماست 180 گرم	ماست موسیر	9
										تک نفره پاستوریزه 100 گرم	ماست	10
										۴۰ گرم	زیتون	11

