

انشاء پیش غدا

ترکیبات و مقدار برای هر پرس											نوع پیش غذا	ردیف
				روغن ۵ گرم	آبلیمو ۱۰ گرم	پیاز ۱۰ گرم	رب گوجه ۵ گرم	جعفری ۱۰ گرم	هویج ۱۰ گرم	جو ۲۰ گرم	سوپ جو	۱
		نخود فرنگی ۲ گرم	سیب زمینی ۲۵ گرم	روغن ۵ گرم	آبلیمو ۱۰ گرم	پیاز ۵ گرم	رب گوجه ۱۰ گرم	جعفری ۱۵ گرم	هویج ۲۰ گرم	رشته سوپ ۲۰ گرم	سوپ ورمیشل	۲
کشک ۲۵ گرم	نعناع ۱ گرم	عدس ۱۰ گرم	سیر خشک ۳ گرم	روغن ۵ گرم	آبلیمو ۵ گرم	پیاز ۱۰ گرم	نخود ۴ گرم	لوبیا چیتی ۸ گرم	رشته آش ۲۵ گرم	سبزی آش پاک شده ۷۰ گرم	آش رشته	۳
		سس مایونز ۲۰ گرم	گوجه فرنگی ۴۰ گرم	سرکه ۵ گرم	آبلیمو ۱۰ گرم	ماست ۱۵ گرم	رب گوجه ۵ گرم	کلم قرمز ۱۰ گرم	هویج ۱۰ گرم	کاهو ۱۷۰ گرم	سالاد کاهو	۴
		سس مایونز ۲۰ گرم	گوجه یا لبو ۴۰ گرم	سرکه ۵ گرم	آبلیمو ۱۵ گرم	ماست ۱۵ گرم	رب گوجه ۵ گرم	کلم قرمز ۱۰ گرم	هویج ۱۰ گرم	کلم ۱۰۰ گرم	سالاد کلم	۵
			شکر ۵ گرم	سس مایونز ۲۰ گرم	گردو ۲ گرم	ماست ۱۵ گرم	کشمش ۴ گرم	ذرت ۱۵ گرم	هویج ۵ گرم	کلم ۱۲۰ گرم	سالاد اندونزی	۶
				نعناع ۵ گرم	آبغوره ۱۰ گرم	فلفل دلمه ۵ گرم	آبلیمو ۱۰ گرم	گوجه فرنگی ۵۰ گرم	پیاز ۵۰ گرم	خیار ۸۰ گرم	سالاد شیرازی	۷
								نعناع خشک ۱ گرم	ماست ۱۵۰ گرم	خیار ۵۰ گرم	ماست و خیار	۸
									موسیر ۱۰ گرم	ماست ۱۸۰ گرم	ماست موسیر	۹
										تک نفره پاستوریزه ۱۰۰ گرم	ماست	۱۰
										میلی ۲۰۰ لیتر	دوغ	۱۱

										٤٠ گرم	زیتون	۱۲
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	-------	----