

# الشربات

## 1- أنواع الشربات لوجبة الغداء :

### • النوع الأول :

– الأساس : بطاطس واحدة + بصلة واحدة + ملعقة صغيرة من زيت الزيتون

\* + قطعة صغيرة من البروتينات المشحرة إما دجاج ابيض إما سمك ابيض إما لحم إما فواكه البحر

+ نوع واحد من الخضر على حسب الذوق: الجزراو القرعة الخضراء أو الحمراء أو البسباس أو السبانخ

\* + ملعقة كبيرة من نوع واحد من الحبوب : الأرز أو الشعيرية أو محمصة

### • النوع الثانى :

– الأساس : بصلة واحدة + ملعقة كبيرة من نوع واحد من الحبوب إما الشعيرية أو محمصة أو أرز

+ نوع واحد من البروتينات المشحرة إما دجاج ابيض إما سمك ابيض إما لحم إما فواكه البحر او الطحالب أو الفطر + فزبور ومعدنوس

\* نوع من الخضر إما الملوخية أو جزر أو بطاطس أو القرع

## 2- أنواع الشربات لوجبة الفطوراو العشاء :

• حريرة بيضاء بالشوفان أو ايلان أو الدشيثة القمح + حبوب أو أعشاب منسمة