

Waktu Makan	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Pagi	Bubur Ayam 1 mangkok kecil tanpa kerupuk (200gr)	Roti gandum & alpukat 1 lembar + 1/2 buah (25gr + 100gr)	Oatmeal & buah 3 sdm + 1 genggam (30gr + 80gr)	Nasi Kuning 1/2 porsi lauk sedikit (100gr nasi)	Ubi & telur rebus 1 buah kecil + 1 butir (150gr + 50gr)	Lontong Sayur 1/2 mangkok kuah bening (3 potong lontong)	Bubur Ayam 1 mangkok kecil tanpa kerupuk (200gr)
Siang	Gado-gado 1 piring saus sedikit (300gr)	Sayur Asem & Ikan Bakar 1 mangkok + 1 ekor kecil (150gr + 120gr)	Sate Ayam & Lontong 5 tusuk + 3 lontong (100gr + 100gr)	Ayam panggang & nasi merah 1 potong + 3/4 centong (100gr + 75gr)	Nasi Rawon Daging 1/2 porsi + tauge (75gr nasi + 80gr daging)	Soto Ayam Bening 1 mangkok tanpa nasi (250gr)	Gado-gado 1 piring saus sedikit (300gr)
Malam	Ikan Kembung Bakar 1 ekor + lalapan (150gr + 100gr)	Pepes Ikan & Nasi 1 ekor + 1/2 centong (150gr + 50gr)	Tumis Kangkung & Tahu 1 piring + 2 tahu (150gr + 100gr)	Capcay Seafood 1 mangkok kecil (200gr)	Sayur Sop & Telur Dadar 1 mangkok + 1 telur (200gr + 50gr)	Ikan Kembung Bakar 1 ekor + lalapan (150gr + 100gr)	Pepes Ikan & Nasi 1 ekor + 1/2 centong (150gr + 50gr)
Cemilan	Salak 2 buah (100gr)	Pisang Rebus 1 buah (100gr)	Tempe Bacem 1 potong (50gr)	Mangga 1/2 buah (150gr)	Kacang Rebus 1 genggam (50gr)	Salak 2 buah (100gr)	Pisang Rebus 1 buah (100gr)