**Lampiran 1**

**Pedoman Gizi Seimbang**



Sumber : <https://pergizi.org/pedoman-gizi-seimbang-2014-terbaru/> , 2019

**Lampiran 2**

**Hasil Kuisioner**



**Lampiran 3**

**Daftar Menu**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nama Paket** | **Keterangan** | **Harga** |
| **Paket Ikan** | Nasi putih / nasi merah / kentang rebus, ikan dori (BBQ / tim / tumis / pesto / saus Thai), sayuran (brokoli / jamur enoki / po chai / kangkung / daun ginseng), kacang-kacangan rebus ( kacang merah / kacang tanah / edamame), buah-buahan (semangka / melon / papaya) | Rp. 60.000,00 |
| **Paket Ayam** | Nasi putih / nasi merah / kentang rebus, ¼ ekor ayam (BBQ / tim / tumis / pesto / saus Thai), sayuran (brokoli / jamur enoki / po chai / kangkung / daun ginseng), kacang-kacangan rebus ( kacang merah / kacang tanah / edamame), buah-buahan (semangka / melon / papaya) | Rp. 60.000,00 |
| **Paket Mix** | Nasi putih / nasi merah / kentang rebus, ikan dori dan ayam cincang (BBQ / tim / tumis / pesto / saus Thai), sayuran (brokoli / jamur enoki / po chai / kangkung / daun ginseng), kacang-kacangan rebus ( kacang merah / kacang tanah / edamame), buah-buahan (semangka / melon / papaya) | Rp. 60.000,00 |
| **Paket Vege 1** | Nasi putih / nasi merah / kentang rebus, bakso *seafood* imitasi (BBQ / tim / tumis / pesto / saus Thai), sayuran (brokoli / jamur enoki / po chai / kangkung / daun ginseng), kacang-kacangan rebus ( kacang merah / kacang tanah / edamame), buah-buahan (semangka / melon / papaya) | Rp. 60.000,00 |
| **Paket Vege 2** | Nasi putih / nasi merah / kentang rebus, daging imitasi (BBQ / tim / tumis / pesto / saus Thai), sayuran (brokoli / jamur enoki / po chai / kangkung / daun ginseng), kacang-kacangan rebus ( kacang merah / kacang tanah / edamame), buah-buahan (semangka / melon / papaya) | Rp. 60.000,00 |