

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده غذایی	پیش غذا	غذای اصلی	دسر	نوشیدنی	فستقبار	میوه
شنبه ۱۳۹۴/۰۷/۱۱	صبحانه		املت				
	شام	سوپ رشته	آبگوشت			بادام درختی	موز
یکشنبه ۱۳۹۴/۰۷/۱۲	صبحانه						
	شام		املت خاویار بادمجان			توت خشک	آلو
دوشنبه ۱۳۹۴/۰۷/۱۳	صبحانه						
	شام	عدسی	کباب برگ			برگه زردآلو	سیب
سهشنبه ۱۳۹۴/۰۷/۱۴	صبحانه						
	شام	آش رشته	خوراک بلدرچین			انجیر خشک	موز
چهارشنبه ۱۳۹۴/۰۷/۱۵	صبحانه		عدسی				
	شام	سوپ جو	ماهی سوخاری			پسته	شلیل

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده غذایی	پیش غذا	غذای اصلی	دسر	نوشیدنی	فستقبار	میوه
شنبه ۱۳۹۴/۰۷/۱۸	صبحانه		املت				
	شام	سوپ جو	میرزا قاسمی			برگه زردآلو	سیب
یکشنبه ۱۳۹۴/۰۷/۱۹	صبحانه						
	شام	سوپ رشته	رولت گوشت			انجیر خشک	موز
دوشنبه ۱۳۹۴/۰۷/۲۰	صبحانه						
	شام	آش رشته	خوراک بلدرچین			بادام درختی	آلو
سهشنبه ۱۳۹۴/۰۷/۲۱	صبحانه		سیرابی				
	شام	لوبیا گرم	یخنی			پسته	شلیل
چهارشنبه ۱۳۹۴/۰۷/۲۲	صبحانه						
	شام	شله قلمکار	ماهی سوخاری			توت خشک	سیب

نام اقلام ثابت شاه	(دیف)
آب هویج	۱
برنج (یک پرس)	۲
پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۳
پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴
پیاز	۵
دوغ لیوانی	۶
زیتون	۷
زیتون پرورده	۸
سالاد فصل	۹
سبزی یک نفره	۱۰
سس مایونز یک نفره	۱۱
شیر انبه	۱۲
شیرموز	۱۳
گوجه‌فرنگی	۱۴
ماست چکیده موسیر	۱۵
ماست یک نفره	۱۶
نان	۱۷
نان سنگک (یک دوّم)	۱۸
نیمرو تک	۱۹

نام اقلام ثابت مبمانه	(دیف)
پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱
پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲
پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳
تخم‌مرغ آب‌پز یک عدد	۴
چای + لیوان کاغذی + قند	۵
حلوا شکری ۳۰ گرمی	۶
حلوا شکری ۵۰ گرمی	۷
خامه صبحانه ۲۰۰ گرمی	۸
خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۹
خیار	۱۰
سبزی یک نفره	۱۱
شیر کاکائو گرم + لیوان کاغذی	۱۲
شیر لیوانی	۱۳
شیر یک نفره استریل	۱۴
شیرموز	۱۵
عسل یک نفره	۱۶
کره ۱۵ گرمی	۱۷
کیک	۱۸
گوجه‌فرنگی	۱۹
ماست چکیده موسیر	۲۰
مربا یک نفره	۲۱
نان	۲۲
نان سنگک (یک دوّم)	۲۳
نبات نی‌دار	۲۴
نیمرو تک	۲۵