

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده غذایی	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	فشکبار	میوه
شنبه	صبحانه						
۱۳۹۴/۰۷/۲۵	شام	سوپ جو	جوجه سوخاری	املت خاویار بادمجان	کتلت گوشت	بادام درختی	موز
یکشنبه	صبحانه						
۱۳۹۴/۰۷/۲۶	شام	آش رشته	کشک و بادمجان	آبگوشت	شنیسل مرغ	توت خشک	انار
دوشنبه	صبحانه		املت				
۱۳۹۴/۰۷/۲۷	شام			خوراک بلدرچین	میگو سوخاری	برگه زردآلو	سیب
سهشنبه	صبحانه		لوبیا گرم				
۱۳۹۴/۰۷/۲۸	شام	سوپ رشته		کباب برگ	فلافل	انجیر خشک	نارنگی
چهارشنبه	صبحانه						
۱۳۹۴/۰۷/۲۹	شام		شله قلمکار	رولت گوشت	فیله سوخاری	پسته	موز

نام اقلام ثابت شاه	(دیف)
آب هویج	۱
برنج (یک پرس)	۲
پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۳
پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴
پیاز	۵
خیار	۶
دوغ لیوانی	۷
زیتون	۸
زیتون پرورده	۹
سالاد فصل	۱۰
سبزی یک نفره	۱۱
سس مایونز یک نفره	۱۲
شیر انبه	۱۳
شیرموز	۱۴
کیک	۱۵
گوجه‌فرنگی	۱۶
ماست چکیده موسیر	۱۷
ماست یک نفره	۱۸
نان	۱۹
نان سنگک (یک دوّم)	۲۰
نیمرو تک	۲۱

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