

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فستقبار	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۰۵	شام		کباب کوبیده (تک)	میگو سوخاری (تک)		ماست یک نفره	قوتو	خیارشور	پرتقال
یکشنبه	صبحانه		لوبیا گرم						
۱۳۹۴/۱۰/۰۶	شام	آش رشته	بلدرچین سوخاری	املت خاویار بادمجان		ماست چکیده موسیر	مویز، شیرینی خرمایی	لیمو ترش، سالاد فصل، زیتون	انار
دوشنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۰۷	شام		ماهی قزل آلا	فلافل (تک)		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	پسته	لیمو ترش، سس کچاپ یک نفره	سیب
سه‌شنبه	صبحانه	ولادت پیامبر اکرم (ص) و امام جعفر صادق (ع) - تعطیل							
۱۳۹۴/۱۰/۰۸	شام								
چهارشنبه	صبحانه		فرنی						
۱۳۹۴/۱۰/۰۹	شام		کباب برگ	خوراک قارچ و تخم‌مرغ		پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	قوتو سفید، شیرینی خرمایی	شوری	موز

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فستقبار	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۱۲	شام	آش رشته	چیکن استراگانف	فلافل (تک)		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	قوتو	سالاد فصل، سس کچاپ یک نفره	موز
یکشنبه	صبحانه		عدسی						
۱۳۹۴/۱۰/۱۳	شام	سوپ جو	آبگوشت	املت خاویار بادمجان		ماست چکیده موسیر	بادام درختی، شیرینی خرمایی	ترشی	پرتقال
دوشنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۱۴	شام	عدسی	جوجه کباب با استخوان (یک سیخ)	میگو سوخاری (تک)		ماست یک نفره	انجیر خشک	زیتون	سیب
سه‌شنبه	صبحانه		املت						
۱۳۹۴/۱۰/۱۵	شام	سوپ جو	رولت گوشت	بورانی سیب‌زمینی	جوجه سوخاری	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	پسته، شیرینی خرمایی	لیمو ترش، سالاد فصل	خرمالو
چهارشنبه	صبحانه		شیر برنج						
۱۳۹۴/۱۰/۱۶	شام	سوپ رشته	بورانی اسفناج	خوراک زبان		ماست چکیده موسیر	قوتو	زیتون پرورده	انار

ردیف	نام اقلام ثابت مبمانه	ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب انار
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب پرتقال
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	تخم‌مرغ آب‌پز یک عدد	۴	برنج (یک پرس)
۵	چای + لیوان کاغذی + قند	۵	دوغ محلی سبزیجات
۶	حلوا شکر ۳۰ گرمی	۶	ذرت مکزیکی با قارچ
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	سبزی یک نفره
۸	خامه صبحانه ۲۰۰ گرمی	۸	شیر خرما
۹	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۹	شیر عسل
۱۰	خیار	۱۰	شیر موز
۱۱	سبزی یک نفره	۱۱	شیر نارگیل
۱۲	شیر عسل	۱۲	فرنی (تک)
۱۳	شیر کاکائو گرم + لیوان کاغذی	۱۳	نان سنگک (یک دوم)
۱۴	شیر لیوانی	۱۴	نان نیمه حجیم
۱۵	شیر موز	۱۵	نیمرو تک
۱۶	عسل یک نفره		
۱۷	کره ۱۵ گرمی		
۱۸	کیک		
۱۹	ماست چکیده موسیر		
۲۰	مربا یک نفره		
۲۱	نان سنگک (یک دوم)		
۲۲	نان نیمه حجیم		
۲۳	نبات نی‌دار		
۲۴	نیمرو تک		