

### 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								
۱۳۹۴/۱۰/۱۹	شام	سوپ جو	آبگوشت	املت خاوبار بادمجان	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	قوتو، بسته دم نوش به	زیتون	موز	
یکشنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۲۰	شام	سوپ جو	خوراک زبان	بورانی سیبزمینی	پنیر پینکا (۳۰ گرمی)	پسته، شیرینی خرمایی	سالاد فصل	پرتقال	
دوشنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۲۱	شام	سوپ جو	خوراک مرغ سوخاری	فلافل (تک)	لبو پخته	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	بادام درختی، بسته گل گاو زبان	زیتون پرورده	سیب
سه‌شنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۲۲	شام	اش رشته	کیاب برگ	خوراک سیبزمینی تخم‌مرغ		پنیر زیره (۱۰۰ گرمی)	قوتو، بسته گل بابونه	نارنج	موز
چهارشنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۲۳	شام	سوپ جو	کیاب کوبیده (تک)	خوراک مرغ بندری	ماست چکیده موسیر	شیرینی خرمایی، مویز	سالاد فصل، خیارشور	پرتقال	

### 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								
۱۳۹۴/۱۰/۲۶	شام	سوپ جو	خوراک قارچ و مرغ	بورانی سیبزمینی	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	قوتو سفید، بسته دم نوش به	سالاد فصل، زیتون	سیب	
یکشنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۲۷	شام	اش رشته	آبگوشت	ماست بورانی اسفناج	پنیر پینکا (۳۰ گرمی)	بسته برگ آویشن، مویز	ترشی	پرتقال	
دوشنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۱۰/۲۸	شام	سوپ رشته	خوراک زبان	املت خاوبار بادمجان	لبو پخته	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	بادام درختی، شیرینی خرمایی	سالاد فصل، زیتون پرورده	موز
سه‌شنبه	صبحانه								
	شام								
چهارشنبه	صبحانه								
	شام								

پایان نیم سال اول سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴

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