

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشنگبار	دوره‌پین	میوه
شنبه ۱۳۹۴/۱۱/۱۰	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	خوراک قارچ و مرغ	فلافل (تک)	بورانی سیب‌زمینی	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	بادام درختی، قوتو سفید، بسته دمنوش نعنا	سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره	پرتقال
یکشنبه ۱۳۹۴/۱۱/۱۱	صبحانه		فرنی (تک)						
	شام		آبگوشت	املت خاویار بادمجان	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	بسته دمنوش گل گاو زبان، خرما خشک	ترشی، زیتون	سیب	
دوشنبه ۱۳۹۴/۱۱/۱۲	صبحانه								
	شام	آش رشته	شامی کباب (تک)	خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ	پنیر زیره (۱۰۰ گرمی)	پسته، بسته دمنوش بهار نارنج	زیتون پرورده، ترشی	موز	
سه‌شنبه ۱۳۹۴/۱۱/۱۳	صبحانه		شیر برنج						
	شام	سوپ جو	کباب برگ	سیرابی	ماست یک نفره	انجیر خشک، بسته دمنوش گل ختمی	زیتون، نارنج (یک دوم)	نارنگی	
چهارشنبه ۱۳۹۴/۱۱/۱۴	صبحانه								
	شام	آش رشته	ماهی قزل آلا	کوکو سبزی	پلو مکزیک	پنیر لبنه	مویز، شیرینی خرما، بسته دمنوش سیب	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	فشنگبار	دوره‌پین	میوه
شنبه ۱۳۹۳/۱۱/۱۷	صبحانه								
	شام	سوپ جو	رولت گوشت	املت	پنیر خامه‌ای ۲۰ گرمی	قوتو مخصوص، شیرینی خرما، برگه زردآلو	سالاد فصل، خیارشور	سیب	
یکشنبه ۱۳۹۴/۱۱/۱۸	صبحانه		لوبیا گرم						
	شام	آش رشته	کوفته تبریزی	فلافل (تک)	ماست یک نفره	بادام درختی، بسته دمنوش بابونه	ترشی، زیتون	پرتقال	
دوشنبه ۱۳۹۴/۱۱/۱۹	صبحانه								
	شام		بیف استراگانف	ماست بورانی اسفناج	خوراک قارچ و تخم‌مرغ	پنیر زیره (۱۰۰ گرمی)	پسته، بسته دمنوش به‌لیمو	زیتون پرورده	نارنگی
سه‌شنبه ۱۳۹۴/۱۱/۲۰	صبحانه		شیر برنج						
	شام	آش رشته	آبگوشت	فلافل (تک)	ماست چکیده موسیر	بادام درختی، خرما خشک، بسته دمنوش آویشن	زیتون، ترشی	موز	
چهارشنبه ۱۳۹۴/۱۱/۲۱	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	خوراک مرغ سوخاری	بورانی سیب‌زمینی	پنیر لبنه	مویز، بسته دمنوش به	خیارشور، سس انار	پرتقال	

ردیف	نام اقلام ثابت میمانه	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 مکزیک با قارچ
۶	حلوا شکر ۳۰ گرمی	۶	سبزی یک نفره
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	شیر عسل
۸	خامه صبحانه ۲۰۰ گرمی	۸	شیر موز
۹	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۹	شیر نارگیل
۱۰	خیار	۱۰	فرنی (تک)
۱۱	سبزی یک نفره	۱۱	نان سنگک (یک دوم)
۱۲	شیر عسل	۱۲	نان نیمه حجیم
۱۳	شیر کاکائو گرم + لیوان کاغذی	۱۳	نیمرو تک

۱۴	شیر لیوانی
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 دوم)
۲۲	نان نیمه حجیم
۲۳	نبات نی‌دار
۲۴	نیمرو (تک)