

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دمنوش	دورپین	میوه
شنبه	صبحانه									
	شام	سوپ جو	خوراک قارچ و مرغ	املت	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		پسته	بسته دمنوش گل گاو زبان	سالاد فصل، خیارشور	سیب
یکشنبه	صبحانه		شیر برنج							
	شام		خوراک بلدرچین	بورانی سیبزمینی	فلافل (تک)	پنیر لبنه	انجیر خشک	بسته دمنوش گل ختمی	زیتون، سس کچاپ، شوری	نارنگی
دوشنبه	صبحانه									
	شام		بورانی اسفناج	کباب برگ		ماست یک نفره	بادام درختی	بسته دمنوش نعنا	سالاد فصل، زیتون پرورده	موز
سه شنبه	صبحانه									
	شام		شامی کباب (تک)	آبگوشت	فلافل (تک)	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	خرما خشک	بسته دمنوش سیب	زیتون، سس کچاپ، شوری	پرتقال
چهارشنبه	صبحانه									
	شام	آش رشته	کوکو سبزی	کباب کوبیده (تک)		ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	قوتو سفید	بسته دمنوش بهار نارنج	خیارشور، زیتون پرورده	سیب

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دمنوش	دورپین	میوه
شنبه	صبحانه									
	شام		ماهی قزل آلا	اشکنه کشک	فلافل (تک)	پنیر زیره (۱۰۰ گرمی)	برگه زردآلو	بسته دمنوش به لیمو	سالاد فصل، سس کچاپ	پرتقال
یکشنبه	صبحانه		لوبیا گرم							
	شام		شله قلمکار	بورانی اسفناج		ماست یک نفره	قوتو	بسته دمنوش آویشن	زیتون، شوری	موز
دوشنبه	صبحانه									
	شام		ساندویچ قارچ و مرغ	کباب برگ		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	بادام درختی	بسته دمنوش سیب	سالاد فصل، ترشی، سس کچاپ	سیب
سه شنبه	صبحانه		املت							
	شام	سوپ جو	خوراک مرغ سوخاری	فلافل (تک)		ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	خرما خشک	بسته دمنوش بابونه	سس انار، زیتون	نارنگی
چهارشنبه	صبحانه									
	شام	عدسی	کوفته تبریزی	چیکن استراگانف		پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	پسته	بسته دمنوش به	زیتون پرورده	پرتقال

(ردیف)	نام اقلام ثابت صبحانه	(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 عسل
۸	خامه صبحانه ۲۰۰ گرمی	۸	شیر موز
۹	خامه عملی ۱۰۰ گرمی	۹	شیر نارگیل
۱۰	خیار	۱۰	فرنی (تک)
۱۱	سبزی یک نفره	۱۱	نان سنگک (یک دوّم)
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 دوّم)
۲۲	نان نیمه حجیم
۲۳	نبات نی‌دار
۲۴	نیمرو (تک)