

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فستقبار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه									
۱۳۹۴/۱۲/۰۸	شام	سوپ جو	خوراک مرغ بندری	بورانی سیبزمینی	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	پسته، شیرینی خرمایی	بسته دمنوش گل ختمی	سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ	سیب	
یکشنبه	صبحانه		لوبیا گرم							
۱۳۹۴/۱۲/۰۹	شام	کباب کوبیده (تک)	املت	میگو سوخاری (تک)	ماست بورانی اسفناج	قوتو مخصوص	بسته دمنوش به‌لیمو	زیتون، شوری	پرتقال خونی	
دوشنبه	صبحانه									
۱۳۹۴/۱۲/۱۰	شام	پلو مکزیکی	آبگوشت	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	بادام زمینی	بسته دمنوش به	سالاد فصل، ترشی بسته‌بندی	موز		
سه‌شنبه	صبحانه		فرنی (تک)							
۱۳۹۴/۱۲/۱۱	شام	عدسی	میگو سوخاری (تک)	املت خاویار بادمجان	بورانی اسفناج نان چیپاتا (تک)	خرما خشک (ربی)	بسته دمنوش بهار نارنج	زیتون، شوری	پرتقال تامسون	
چهارشنبه	صبحانه									
۱۳۹۴/۱۲/۱۲	شام	آش رشته	ساندویچ کوکو سیبزمینی	کباب برگ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	انجیر خشک	بسته دمنوش برگ نعنا	سالاد فصل، 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	فستقبار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه									
۱۳۹۴/۱۲/۱۵	شام	بورانی سیبزمینی	چیکن استراگانف	پنیر زیره (۱۰۰ گرمی)	مویز، شیرینی خرمایی	بسته دمنوش به	سالاد فصل، ترشی	پرتقال		
یکشنبه	صبحانه		عدسی							
۱۳۹۴/۱۲/۱۶	شام	فلافل (تک)	ساندویچ مرغ چیپاتا	میگو سوخاری (تک)	ماست یک نفره	قوتو سفید	بسته دمنوش بابونه	زیتون، شوری	موز	
دوشنبه	صبحانه									
۱۳۹۴/۱۲/۱۷	شام	سوپ جو	خوراک مرغ بندری	سیرابی	ماهی قزل آلا	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	خرما خشک (ربی)	بسته دمنوش گل گاو زبان	سالاد فصل، ترشی، سس انار	سیب
سه‌شنبه	صبحانه									
۱۳۹۴/۱۲/۱۸	شام	عدسی	کوفته تبریزی	کباب برگ	خوراک تخم‌مرغ و خرما	ماست سبزیجات	برگه زردآلو	بسته دمنوش آویشن	زیتون	نارنگی
چهارشنبه	صبحانه									
۱۳۹۴/۱۲/۱۹	شام	آش رشته	کوکو سبزی	آبگوشت	ساندویچ قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	پسته	بسته دمنوش به‌لیمو	خیارشور، سالاد فصل	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 شکری ۳۰ گرمی	۶	سبزی یک نفره
۷	حلوا شکری 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 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)