

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فَشکبار	دم‌نوش	دورچین	میوه
	صبحانه									
	شام									
یکشنبه	صبحانه		فرنی (تک)							
۱۳۹۵/۰۱/۱۵	شام		آبگوشت	خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	بادام درختی	بسته دم‌نوش بابونه	خیارشور	موز	
	صبحانه									
دوشنبه	شام		بورانی اسفناج	میگو سوخاری (تک)	اشکنه کشک	ماست یک نفره	قوتو مخصوص	بسته دم‌نوش برگ نعنا	زیتون پرورده، سالاد فصل	سیب
۱۳۹۵/۰۱/۱۶	صبحانه									
	شام		لوبیا گرم	املت	فلافل (تک)	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پسته	بسته دم‌نوش سیب	زیتون	پرتقال
۱۳۹۵/۰۱/۱۷	صبحانه									
	شام		آش رشته	کشک و بادمجان	کباب برگ	ماهی قزل آلا	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	خرما خشک (رَبی)	سالاد فصل، شوری	سیب
۱۳۹۵/۰۱/۱۸	صبحانه									

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فَشکبار	دم‌نوش	دورچین	میوه
	صبحانه									
	شام									
شنبه	شام		آش رشته	آبگوشت	کوکو سبزی (تک)	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	توت سیاه خشک	چای ترش	سس کچاپ، خیارشور، سالاد فصل	موز
۱۳۹۵/۰۱/۲۱	صبحانه									
یکشنبه	شام		شله قلمکار	میگو سوخاری (تک)	پلو مکزیک	ماست یک نفره	پسته	بسته دم‌نوش به	ترشی	پرتقال
۱۳۹۵/۰۱/۲۲	صبحانه									
دوشنبه	شام		خوراک بلدرچین	بورانی سیب‌زمینی	املت	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	قوتو سفید	چای سبز (ساجمه‌ای)	سالاد فصل، خیارشور	سیب
۱۳۹۵/۰۱/۲۳	صبحانه									
	شام		سوپ جو	کوفته تبریزی	ساندویچ کوکو سیب‌زمینی	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	خرما خشک (رَبی)	بسته دم‌نوش بهار نارنج	زیتون	موز
۱۳۹۵/۰۱/۲۴	صبحانه									
سه‌شنبه	شام		خوراک قارچ و مرغ	میرزا قاسمی	ماست بورانی اسفناج	بادام درختی	بسته دم‌نوش به‌لیمو	شوری	پرتقال	
۱۳۹۵/۰۱/۲۵	صبحانه									

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 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	نان سنگک (یک دوم)
۱۱	سبزی یک نفره	۱۱	نان نیمه حجیم
۱۲	شیر عسل	۱۲	نیمرو تک

۱۳	شیر کاکائو گرم + لیوان کاغذی
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)