

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فَشکبَار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه									
	شام	آش رشته	کوکو سبزی (تک)	خوراک مرغ سوخاری		ماست یک نفره	انجیر خشک	بسته دمنوش گل ختمی	خیارشور، سالاد فصل، سس کچاپ	پرتقال
یکشنبه	صبحانه									
	شام		ماهی قزل آلا	آبگوشت		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	خرما خشک (رَبّی)	بسته دمنوش بابونه	شوری	موز
دوشنبه	صبحانه		شیر برنج							
	شام	لوبیا گرم	کشک و بادمجان	بیف استراگانف		ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پسته	بسته دمنوش نعنا	زیتون پرورده، سالاد فصل	سیب
سه‌شنبه	صبحانه									
	شام	عدسی	ساندویچ قارچ و مرغ	فالافل (تک)		پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	قوتو مخصوص	بسته دمنوش بهار نارنج	سس کچاپ، زیتون	کیوی
چهارشنبه	صبحانه		املت							
	شام		بورانی اسفناج	کیاب کوبیده (تک)		ماست یک نفره	توت سیاه خشک	بسته دمنوش سیب	سالاد فصل، شوری	پرتقال

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فَشکبَار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه									
	شام		بورانی بادمجان	شله قلمکار		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	خرما خشک (رَبّی)	بسته دمنوش به‌لبیو	سالاد فصل	موز
یکشنبه	صبحانه									
	شام		چیکن استراگانف	بورانی سیب‌زمینی		ماست یک نفره	قوتو سفید	بسته دمنوش اسطوخودوس	زیتون پرورده، خیارشور	کیوی
دوشنبه	صبحانه									
	شام		ایکرا (غذای روسی)	خوراک بلدرچین		ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	مویز	بسته تخم شربتی	سالاد شیرازی، سس کچاپ	سیب
سه‌شنبه	صبحانه		فرن (تک)							
	شام	سوپ رشته	خوراک رنگین کمان	فالافل (تک)	اشکنه کشک	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	پسته	بسته دمنوش به	زیتون، سالاد فصل، سس کچاپ	کیوی
چهارشنبه	صبحانه									
	شام		ساندویچ قارچ و مرغ	املت		ماست یک نفره	بادام درختی	بسته خاکشیر	خیارشور، سالاد فصل، سس کچاپ	موز

ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	آب هویج
۲	برنج (یک پرس)
۳	دوغ محلی سبزیجات
۴	ذرت مکزیکی با قارچ
۵	سبزی یک نفره
۶	شیر عسل
۷	شیر موز
۸	شیر نارگیل
۹	نان سنگک (یک دوّم)
۱۰	نان نیمه حجیم
۱۱	نیمرو تک

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز یک عدد
۵	چای+ لیوان کاغذی + قند
۶	حلوا شکری ۳۰ گرمی
۷	حلوا شکری ۵۰ گرمی
۸	خامه صبحانه ۲۰۰ گرمی
۹	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۱۰	خیار
۱۱	سبزی یک نفره
۱۲	شیر عسل
۱۳	شیر کاکائو گرم + لیوان کاغذی
۱۴	شیر لیوانی
۱۵	شیر موز
۱۶	عسل یک نفره
۱۷	کره ۱۵ گرمی
۱۸	کیک
۱۹	گوجه‌فرنگی
۲۰	ماست چکیده موسیر
۲۱	مربا یک نفره
۲۲	نان سنگک (یک دوّم)
۲۳	نان نیمه حجیم
۲۴	نبات نی‌دار
۲۵	نیمرو (تک)