

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فناشکبار	دم‌نوش	دوره‌پین	میوه
شنبه	صبحانه									
۱۳۹۵/۰۲/۱۱	شام	آش رشته	خوراک بادمجان	پلو مکزیک	پیراشکی قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پسته	بسته دم‌نوش به	زیتون، سالاد فصل	موز
یکشنبه	صبحانه									
۱۳۹۵/۰۲/۱۲	شام	برنج (تک)	ماهی قزل آلا	فالافل (تک)	بورانی سیب‌زمینی	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	خرما خشک (رَبّی)	چای سبز (ساجمه‌ای)	خیارشور، سس کچاپ	کیوی
دوشنبه	صبحانه									
۱۳۹۵/۰۲/۱۳	شام	شله قلمکار	ساندویچ قارچ و مرغ	پیراشکی گوشت	ماست یک نفره	مویز		بسته خاکشیر	سس کچاپ، زیتون پرورده	سیب
سه‌شنبه	صبحانه									
۱۳۹۵/۰۲/۱۴	شام	کباب برگ	اشکنه کشک	برنج (تک)	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	بادام زمینی		بسته چای ترش	سالاد شیرازی، زیتون	موز
چهارشنبه	صبحانه		شیر برنج							
۱۳۹۵/۰۲/۱۵	شام	لوبیا گرم	بورانی اسفناج	ساندویچ کوکو سیب‌زمینی	پیراشکی قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	قؤو مخصوص	بالتگو (تخم شربتی)	سالاد فصل، سس کچاپ	کیوی

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فناشکبار	دم‌نوش	دوره‌پین	میوه
شنبه	صبحانه									
۱۳۹۵/۰۲/۱۸	شام	شامی کباب	آبگوشت زعفرانی	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	پسته	اسفرزه (تخم شربتی)		سالاد فصل، خیارشور	سیب	
یکشنبه	صبحانه		فرنی (تک)							
۱۳۹۵/۰۲/۱۹	شام	عدسی	خوراک بادمجان	خوراک مرغ و سبزیجات	ماست یک نفره	بادام درختی		بسته دم‌نوش سیب	زیتون، شوری	کیوی
دوشنبه	صبحانه									
۱۳۹۵/۰۲/۲۰	شام	خوراک بلدرچین	املت	برنج (تک)	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	چلغوز (تخم صنوبر)		بسته دم‌نوش سنبل‌الطیب	زیتون پرورده، سالاد فصل	موز
سه‌شنبه	صبحانه									
۱۳۹۵/۰۲/۲۱	شام	آش رشته	کباب برگ	کوکو سبزی (تک)	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	کنجد		بسته دم‌نوش آلاله	زیتون، سالاد فصل، خیارشور	سیب
چهارشنبه	صبحانه									
۱۳۹۵/۰۲/۲۲	شام	سوپ جو	خوراک مرغ سوخاری	فالافل (تک)	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	قؤو خرفه		بسته گل‌محمدی خشک شده	خیارشور، سالاد فصل، سس کچاپ	کیوی

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب طالبی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب هویج
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج بستنی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز یک عدد	۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	چای + لیوان کاغذی + قند	۵	ذرت مکزیک با قارچ
۶	حلوای شکر ۳۰ گرمی	۶	سبزی یک نفره
۷	حلوای شکر ۵۰ گرمی	۷	شیر عسل
۸	خامه صبحانه ۲۰۰ گرمی	۸	شیر موز
۹	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۹	شیر موز بستنی
۱۰	خیار	۱۰	شیر نارگیل
۱۱	سبزی یک نفره	۱۱	نان سنگگ (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	گوجه‌فرنگی		
۲۰	ماست چکیده موسیر		
۲۱	مربا یک نفره		
۲۲	نان سنگگ (یک دوّم)		
۲۳	نان نیمه حجیم		
۲۴	نبات نی‌دار		
۲۵	نیمرو (تک)		