

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌بین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۲/۲۵	صبحانه									
	شام	اشکنه کشک	آبگوشت، برنج (تک)	پیراشکی گوشت و قارچ	ماهی قزل آلا	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	انجیر خشک	بسته دم‌نوش نعنا	سس کچاپ یک نفره، شوری	موز
یکشنبه ۱۳۹۵/۰۲/۲۶	صبحانه									
	شام		ایکرا (غذای روسی)	پیراشکی قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	قوتو سفید		بسته دم‌نوش گل ختمی	سس کچاپ یک نفره، زیتون	کیوی
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۲/۲۷	صبحانه		شیر برنج							
	شام	عدسی	کوفته تبریزی	خوراک کشک و کدو	پیراشکی یونانی	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	پسته	بسته دم‌نوش اسطوخودوس	زیتون پرورده، سالاد فصل، سس کچاپ یک نفره	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۲/۲۸	صبحانه									
	شام	سوپ جو	خوراک مرغ سوخاری	خورش گوجه سبز	برنج (تک)، پیراشکی هندی	ماست یک نفره	خرما خشک (ربّی)	بسته دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور، سس کچاپ یک نفره	موز
چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۲/۲۹	صبحانه									
	شام	آش رشته	کشک و بادمجان	برنج (تک)، کباب برگ	پیراشکی چیکن	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	تخم کدو	مخلوط تخم شربتی	سالاد فصل، زیتون، سس کچاپ یک نفره	آلوچه

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌بین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۳/۰۱	صبحانه									
	شام	سوپ رشته	خوراک مرغ سوخاری	پیراشکی گوشت و قارچ	اشکنه کشک	ماست یک نفره	بادام درختی	بسته دم‌نوش بهار نارنج	خیارشور، سالاد فصل، سس کچاپ یک نفره	موز
تعطیل ۱۳۹۵/۰۳/۰۲										
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۳/۰۳	صبحانه									
	شام		ساندویچ قارچ و مرغ	یتیمچه بادمجان	پیراشکی هندی	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	کنجد	بسته دم‌نوش به	زیتون پرورده، سس کچاپ یک نفره	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۳/۰۴	صبحانه		شیر برنج							
	شام	آش رشته	فلافل (تک)	بورانی اسفناج، دلمه برگ (تک)	پیراشکی قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	قوتو مخصوص	چای سبز (ساجمه‌ای)	سس کچاپ یک نفره، زیتون، سالاد فصل	طالبی
چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۳/۰۵	صبحانه									
	شام	سوپ جو	خوراک رنگین کمان	دیزی (غذاخوری فجر)	پیراشکی یونانی	ماست یک نفره	خرما خشک (ربّی)	بسته خاکشیر	شوری، سس کچاپ یک نفره	موز

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