

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۳/۰۸	صبحانه									
	شام	عدسی	خوراک بادمجان	فلافل (تک)	پیراشکی یونانی، پیتزا رست بیف، مینی پیتزا رست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	بادام درختی	بسته دمنوش سیب	سس کچاپ یک نفره، خیارشور، سالاد فصل	موز
یکشنبه ۱۳۹۵/۰۳/۰۹	صبحانه									
	شام		خوراک بلدرچین	اشکنه کشک و کدو، برنج (تک)	پیراشکی هندی، پیتزا قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	تخم کدو	بسته چای ترش	سس کچاپ یک نفره، زیتون، سالاد فصل	طالبی
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۳/۱۰	صبحانه									
	شام		کباب برگ، برنج (تک)	پلو مکزیک	پیراشکی چیکن، پیتزا رست بیف، مینی پیتزا رست بیف	ماست یک نفره	پسته	بسته دمنوش سنبل‌الطیب	سس کچاپ یک نفره، شوری	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۳/۱۱	صبحانه		فرنی (تک)							
	شام		املت، شامی کباب	آبگوشت، برنج (تک)	پیراشکی گوشت و قارچ، پیتزا قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	انجیر خشک	بسته گل محمدی خشک شده	سس کچاپ یک نفره، زیتون پرورده	گوجه سبز
چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۳/۱۲	صبحانه									
	شام	آش رشته	میرزا قاسمی	کوکو سبزی (تک)	پیراشکی قارچ و مرغ، پیتزا رست بیف، مینی پیتزا رست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	کنجد	بسته دمنوش به‌لیمو	سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره	طالبی

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۴	مشکبار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۳/۱۵	تعطیل									
	صبحانه									
یکشنبه ۱۳۹۵/۰۳/۱۶	صبحانه									
	شام	آش رشته	پلو مکزیک	املت	پیراشکی یونانی، پیتزا رست بیف، مینی پیتزا رست بیف	سالاد الویه	پسته	بسته دمنوش به	خیارشور، سالاد فصل	موز
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۳/۱۷	صبحانه									
	شام	و سوپ جو	ماکارونی	کباب کوبیده (تک)	پیراشکی چیکن، پیتزا قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خورش قیمه (تک)	خرما خشک (رَبی- ۱۲ تایی)	مخلوط تخم شربتی	زیتون، سس کچاپ یک نفره	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۳/۱۸	صبحانه									
	شام	و سوپ رشته	خوراک قارچ و مرغ، استامبولی پلو با گوشت	جوجه کباب (تک)	پیراشکی گوشت و قارچ، پیتزا رست بیف، مینی پیتزا رست بیف	خورش کرفس (تک)	قَوَتو خرفه	بسته دمنوش اسطوخودوس	سالاد فصل، بامیه (۵۰ گرمی)	کیوی
چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۳/۱۹	صبحانه									
	شام	و سوپ جو	خوراک بادمجان، عدس پلو با کشمش	ماهی (تک)	پیراشکی قارچ و مرغ، پیتزا قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خورش خلال بادام کرمانشاهی (تک)	بادام درختی	بسته دمنوش گل گاو زبان	شوری، آب‌لیمو (تک)، بامیه (۵۰ گرمی)	طالبی
پنج‌شنبه ۱۳۹۵/۰۳/۲۰	صبحانه									
	شام	و عدسی	مرغ (تک)، کلم پلو با گوشت	خورش قورمه‌سبزی (تک)	پیراشکی هندی، پیتزا رست بیف، مینی پیتزا رست بیف	املت	خرما خشک (رَبی- ۱۲ تایی)	بسته خاکشیر	سالاد فصل، خیارشور، سس انار	موز
جمعه ۱۳۹۵/۰۳/۲۱	صبحانه									
	شام	و آش رشته	استامبولی پلو با خلال مرغ، کوکو سبزی‌مینی	کباب مرغ (تک)	پیراشکی گوشت و قارچ، پیتزا قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خورش قیمه بادمجان (تک)	برگه زردآلو		خیارشور، سالاد فصل، بامیه (۵۰ گرمی)	کیوی

ردیف	نام اقلام ثابت شاه
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 عدس 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)

ردیف	نام اقلام ثابت افطار سمر
۱	برنج (تک)
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۳	چای نبات
۴	خیار
۵	سبزی یک نفره
۶	شیر یک نفره استریل
۷	گوجه‌فرنگی
۸	ماست موسیر
۹	ماست یک نفره
۱۰	نان سنگگ (یک دوّم)
۱۱	نان لواش
۱۲	نان نیمه حجیم (یک دوّم)