

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	نان	دورچین	میوه
شنبه ۹۵/۰۷/۱۰	صبحانه										
	شام										
یکشنبه ۹۵/۰۷/۱۱	صبحانه										
	شام										
دوشنبه ۹۵/۰۷/۱۲	صبحانه										
	شام										
سه‌شنبه ۹۵/۰۷/۱۳	صبحانه										
	شام	آبگوشت	خوراک کشک و بادمجان	فلافل (تک)		پنیر پینکا				زیتون پرورده، ترشی، سس کچاپ	سیب
چهارشنبه ۹۵/۰۷/۱۴	صبحانه		فرنی								
	شام	آش رشته	چیکن استراگانف	اشکنه کشک		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی			نان همبرگری سبوس (۵۰ گرمی)	سالاد فصل، سس مایونز	موز

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	نان	دورچین	میوه
شنبه ۹۵/۰۷/۱۷	صبحانه										
	شام	آش رشته	جوجه کباب	بورانی سیب‌زمینی	برنج (تک)	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	کنجد	بسته دم‌نوش به‌لیمو	نان ساندویچی سبوس (۵۰ گرمی)	زیتون پرورده، سالاد فصل، سس مایونز	موز
یکشنبه ۹۵/۰۷/۱۸	صبحانه	شیر برنج									
	شام	سوپ جو	خوراک مرغ سوخاری	خوراک قارچ و تخم‌مرغ	پیراشکی هندی، مینی پیتزا رست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	قوتو مخصوص	بسته تخم شربت‌ی بالنگو	نان همبرگری سبوس (۵۰ گرمی)	خیارشور، سس انار	انار
دوشنبه ۹۵/۰۷/۱۹	صبحانه										
	شام	شله قلمکار	ایکرا	فلافل (تک)		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	خرما خشک (رَبّی)	بسته دم‌نوش چای ترش	نان ساندویچی (۵۰ گرمی)	سس کچاپ، زیتون	سیب
سه‌شنبه ۹۵/۰۷/۲۰	تاسوعای حین (تعطیل)										
	چهارشنبه ۹۵/۰۷/۲۱										
عاشورای حین (تعطیل)											

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 طالبی بستنی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	تخم‌مرغ آب‌پز یک عدد	۴	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۵	چای+ لیوان کاغذی + قند	۵	دوغ محلی سبزیجات
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	سبزی یک نفره
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	شیر انبه
۸	خیار	۸	شیر موز
۹	سبزی یک نفره	۹	شیر موز بستنی
۱۰	شیر کائو گرم	۱۰	نان سنگک (یک دوّم)
۱۱	شیر لیوانی	۱۱	نان نیمه حجیم (یک دوّم)
۱۲	شیر موز	۱۲	نیمرو (تک)
۱۳	عسل یک نفره		
۱۴	کره ۱۵ گرمی		
۱۵	کیک صبحانه		
۱۶	گوجه‌فرنگی		
۱۷	ماست چکیده موسیر		
۱۸	مربا یک نفره		
۱۹	نان سنگک (یک دوّم)		
۲۰	نان نیمه حجیم (یک دوّم)		
۲۱	نبات نی‌دار		
۲۲	نیمرو (تک)		