

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه ۹۵/۰۷/۲۴	صبحانه									
	شام	آش رشته	شامی کباب (تک)	کمپیر سیبزمینی (فجر)	خوراک بلدرچین	مینی پیتزا رست بیف پیراشکی هندی	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پسته خام	خیارشور، سالاد فصل	موز
یکشنبه ۹۵/۰۷/۲۵	صبحانه		شیر برنج							
	شام	عدسی	خوراک بادمجان	کباب برگ	مینی پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی گوشت و قارچ برنج (تک)	پنیر زیره ۱۰۰ گرمی	مویز	بسته دمنوش گل محمدی	زیتون	انار
دوشنبه ۹۵/۰۷/۲۶	صبحانه									
	شام		فلافل (تک)	کمپیر سیبزمینی (پردیس)	آبگوشت	مینی پیتزا رست بیف پیراشکی قارچ و مرغ	ماست یک نفره	مغز گردو	سس کچاپ، شوری، سالاد فصل	سیب
سهشنبه ۹۵/۰۷/۲۷	صبحانه									
	شام	سوپ جو	کوفته تبریزی	بورانی اسفناج	مینی پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی هندی	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	قوتو خرفه	بسته دمنوش به	زیتون پروده	موز
چهارشنبه ۹۵/۰۷/۲۸	صبحانه									
	شام	دیزی	میگو سوخاری (تک)	کمپیر سیبزمینی (مهر)	املت	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	ماست و بادمجان ۷۵۰ گرمی	خرما خشک (رَبّی)	ترشی	نارنگی

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه ۹۵/۰۸/۰۱	صبحانه									
	شام	سوپ رشته	خوراک قارچ و مرغ	فلافل (تک) کمپیر سیب زمینی	پلو مکزیک	مینی پیتزا رست بیف پیراشکی هندی	ماست تک نفره	بادام زمینی	خیارشور، سالاد فصل، سس کچاپ	پرتقال
یکشنبه ۹۵/۰۸/۰۲	صبحانه									
	شام	لوبیا گرم	آبگوشت	جوجه سوخاری کمپیر سیب زمینی	جوجه سوخاری	مینی پیتزا قارچ و مرغ پیراشکی گوشت و قارچ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	قوتو سفید	غوره شور	موز
دوشنبه ۹۵/۰۸/۰۳	صبحانه									
	شام	آش رشته	برنج (تک) ایکرا	شامی کباب کمپیر سیبزمینی	شامی کباب	مینی پیتزا رست بیف پیراشکی قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	عنان	خیارشور، سالاد فصل	سیب
سهشنبه ۹۵/۰۸/۰۴	صبحانه									
	شام	برنج (تک)	سیرابی	ماهی قزل آلا کمپیر سیبزمینی	بورانی سیبزمینی	مینی پیتزا قارچ و مرغ پیراشکی هندی	پنیر زیره	خرما خشک (رَبّی)	ترشی	نارنگی
چهارشنبه ۹۵/۰۸/۰۵	صبحانه									
	شام	شله قلمکار	جوجه کباب (تک)	برنج (تک) کمپیر سیبزمینی	برنج (تک)	مینی پیتزا رست بیف، پیراشکی گوشت و قارچ	ماست بادمجان ۷۵۰ گرمی	توت سیاه خشک	سالاد فصل، زیتون پروده	سیب

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	پن کیک (تک)	۱	آب طالبی
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۲	آب طالبی بستنی
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۵	تخم مرغ آب پز یک عدد	۵	دوغ محلی سبزیجات
۶	چای+ لیوان کاغذی + قند	۶	سبزی یک نفره
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	شیر انبه
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸	شیر موز
۹	خیار	۹	شیر موز بستنی
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	نان سنگک (یک دوّم)
۱۱	شیر کاکائو گرم	۱۱	نان نیمه حجیم (یک دوّم)
۱۲	شیر لیوانی	۱۲	نیمرو (تک)

۱۳	شیر موز
۱۴	عسل یک نفره
۱۵	کره ۱۵ گرمی
۱۶	کیک صبحانه
۱۷	گوجه فرنگی
۱۸	ماست چکیده موسیر
۱۹	مربا یک نفره
۲۰	نان سنگک (یک دوّم)
۲۱	نان نیمه حجیم (یک دوّم)
۲۲	نبات نی دار
۲۳	نیمرو (تک)