

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فَشکبار	دمنوش	دورپین	میوه
شنبه	صبحانه									
	شام	قارچ و تخم مرغ آش رشته	برنج (تک)	کمپیر سیب زمینی میگو سوخاری (تک)	مینی پیتزا قارچ و مرغ پیراشکی قارچ و گوشت	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	کنجد	بسته دمنوش نعنا	سالاد فصل	موز
یکشنبه	صبحانه									
	شام	برنج (تک) نیمرو (تک)	کباب برگ اشکنه کشک	کمپیر سیب زمینی ماکارونی با مخلوط گوشت و سویا	مینی پیتزا رست بیف پیراشکی قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پسته	بسته دمنوش بهار نارنج	زیتون	نارنگی
دوشنبه	صبحانه		عدسی (تک)							
	شام	آبگوشت	چیکن استراگانف	فلافل (تک) کمپیر سیب زمینی	مینی پیتزا قارچ و مرغ پیراشکی قارچ و گوشت	شیر پاکتی	انجیر خشک	بسته دمنوش به	شوری، سالاد فصل، سس کچاپ یک نفره	سیب
سهشنبه	صبحانه									
	شام	نیمرو (تک) برنج (تک)	ماهی قزل آلا شامی کباب (تک)	کمپیر سیب زمینی بورانی سیب زمینی	مینی پیتزا رست بیف پیراشکی قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	قوتو سفید	بسته دمنوش گل ختمی	آبلیمو (تک)، خیار، گوجه فرنگی	پرتقال
چهارشنبه	صبحانه		املت (تک)							
	شام	سوپ رشته	کوفته تبریزی	پلو مکزیک کمپیر سیب زمینی	مینی پیتزا قارچ و مرغ پیراشکی قارچ و گوشت	ماست بادمجان ۷۵۰ گرمی	خرما خشک عقیق	بسته دمنوش به لیمو	سالاد فصل	سیب

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فَشکبار	دمنوش	دورپین	میوه
شنبه	صبحانه									
	شام	سوپ رشته نیمرو (تک)	خوراک مرغ سوخاری	کمپیر سیب زمینی بورانی اسفناج	مینی پیتزا رست بیف پیراشکی هندی	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	مویز	چای سبز	سس انار، شوری	موز
یکشنبه	صبحانه		لوبیا گرم							
	شام	آش رشته	ساندویچ کوکوسیپ زمینی	کمپیر سیب زمینی، املت خاویار بادمجان	مینی پیتزا قارچ و مرغ پیراشکی گوشت و قارچ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	عناّب	بسته دمنوش بابونه	سس کچاپ یک نفره، سالاد فصل	پرتقال
دوشنبه	صبحانه									
	شام	نیمرو (تک)	سیرابی، فلافل (تک)	کمپیر سیب زمینی بورانی سیب زمینی	مینی پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و مرغ	ماست بادمجان ۷۵۰ گرمی	مغز گردو	بسته دمنوش گل گاوزبان	ترشی، سس کچاپ یک نفره	سیب
سهشنبه	صبحانه									
	شام	سوپ جو یتیمچه	شامی کباب (تک) برنج (تک)	کمپیر سیب زمینی خوراک سیب زمینی تخم مرغ	مینی پیتزا قارچ و مرغ پیراشکی هندی	پنیر زیره	توت سیاه خشک	بسته دمنوش آویشن	خیارشور، سالاد فصل	خرمالو
چهارشنبه	صبحانه									
	شام	برنج (تک)	آبگوشت نیمرو (تک)	کمپیر سیب زمینی، میگو سوخاری (تک)	مینی پیتزا رست بیف پیراشکی قارچ و مرغ	شیر پاکتی	قوتو مخصوص	بسته دمنوش سیب	خیار، گوجه فرنگی	سیب

ردیف	نام اقلام ثابت شاه
۱	آب انار
۲	آب هویج
۳	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	سبزی یک نفره
۶	شیر انبه
۷	شیر موز
۸	شیر موز بستنی
۹	نان سنگگ (یک دوّم)
۱۰	نان نیمه حجیم (یک دوّم)

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	پن کیک (تک)
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۵	تخم مرغ آب پز یک عدد
۶	چای + لیوان کاغذی + قند
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۹	خیار
۱۰	سبزی یک نفره
۱۱	شیر کاکائو گرم
۱۲	شیر لیوانی
۱۳	شیر موز
۱۴	عسل یک نفره
۱۵	کره ۱۵ گرمی
۱۶	کیک صبحانه
۱۷	گوجه فرنگی
۱۸	ماست موسیر
۱۹	مربا یک نفره
۲۰	نان سنگگ (یک دوّم)
۲۱	نان نیمه حجیم (یک دوّم)
۲۲	نبات نی دار
۲۳	نیمرو (تک)