

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبار	دم‌نوش	دورپین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۸/۲۲	صبحانه										
	شام		املت خاویار بادمجان، برنج (تک)	کباب کوبیده (تک)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی گوشت و قارچ، مینی پیتزا رست بیف،	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	قوتو خرفه	چای ترش	زیتون، سالاد فصل	موز
یکشنبه ۱۳۹۵/۰۸/۲۳	صبحانه	لوبیا گرم									
	شام		آبگوشت، برنج (تک)، نیمرو (تک)	خوراک بلدرچین، فلافل (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	کنجد	دم‌نوش اسطوخودوس	سس کچاپ یک‌نفره، شوری	پرتقال
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۸/۲۴	صبحانه										
	شام	عدسی	ساندویچ کوکو سیب‌زمینی	اشکنه کشک، پلو مکزیک	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان باگت (۵۰ گرمی)	خرما خشک عقیق	دم‌نوش به	سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۸/۲۵	صبحانه	فرنی									
	شام	لوبیا گرم	بورانی سیب‌زمینی، نیمرو (تک)	چیکن استراگانوف	پیراشکی گوشت و قارچ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر زیره	نان جو (۵۰ گرمی)	پسته	دم‌نوش نعنا	خیارشور، زیتون پرورده	نارنگی
چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۸/۲۶	صبحانه										
	شام		برنج (تک)، بورانی اسفناج	سیرابی، میگو سوخاری (تک)	پیراشکی هندی، مینی پیتزا رست بیف	ماست بادمجان ۷۵۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	انجیر خشک	دم‌نوش بهارنارنج	آبلیمو (تک)، 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	نان	مشکبار	دم‌نوش	دورپین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۸/۲۹	صبحانه										
	شام		شله قلمکار، نیمرو (تک)	اشکنه کشک، فلافل (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	مویز	تخم شربتی خاکشیر	سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	سیب
یکشنبه ۱۳۹۵/۰۸/۳۰	صبحانه										
	شام										
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۰۱	صبحانه	عدسی									
	شام		آش رشته	جوجه کباب (یک سیخ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی گوشت و قارچ، مینی پیتزا رست بیف	ماست یک‌نفره	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	مغز گردو	دم‌نوش سیب	زیتون پرورده، خیارشور	موز
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۹/۰۲	صبحانه										
	شام		رولت گوشت، میگو سوخاری (تک)	قارچ و تخم‌مرغ	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان باگت (۵۰ گرمی)	قوتو مخصوص	دم‌نوش بابونه	ترشی، دسر میوه	پرتقال
چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۰۳	صبحانه	شیر برنج									
	شام		خوراک مرغ سوخاری، سیرابی	املت	پیتزا رست بیف، پیراشکی هندی، مینی پیتزا رست بیف	ماست بادمجان ۷۵۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	عناب	چای سبز	سس انار، سالاد فصل، زیتون، آبلیمو (تک)	سیب

تعطیلات (اربعین محسنی)

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	تخم‌مرغ آب‌پز یک عدد
۶	چای+ لیوان کاغذی + قند
۷	حلوا شکری 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	گوجه‌فرنگی
۱۸	ماست موسیر
۱۹	مربا یک نفره
۲۰	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)
۲۱	نبات نی‌دار
۲۲	نیمرو (تک)



از ۱۳۹۵/۰۸/۲۹ به بعد، خیار، گوجه‌فرنگی، شیر انبه، شیر موز بستنی، و بستنی زعفرانی از برنامه حذف می‌شود. آب پرتقال به برنامه اضافه می‌شود.