

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	دوپین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۹/۰۶	صبحانه										
	شام		املت، برنج (تک)	پلو مکزیکی، کباب کوبیده (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	کنجد	دم‌نوش آویشن	زیتون، سالاد فصل	سیب
یکشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۰۷	صبحانه	لوبیا گرم									
	شام		اسنک مرغ، شله قلمکار	فلافل (تک)، کوکو سیب‌زمینی (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست و بادمجان ۷۵۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	خرما خشک عقیق	دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور، زیتون پرورده، سس کچاپ یک‌نفره	موز
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۰۸	صبحانه										
	شام										
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۹/۰۹	صبحانه										
	شام	عدسی	اسنک سبزیجات، آبگوشت	برنج (تک)، میگو سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی هندی، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان جو (۵۰ گرمی)	توت سیاه خشک	دم‌نوش گل گاو زبان	سالاد فصل، شوری	پرتقال
چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۱۰	صبحانه										
	شام										

رحلت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم)

شهادت امام رضا (علیه السلام)

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	دوپین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۹/۱۳	صبحانه										
	شام		چیکن استراگانوف، آبگوشت	فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	پسته	دم‌نوش اسطوخودوس	ترشی، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	موز
یکشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۱۴	صبحانه	عدسی									
	شام		اشکنه کشک، برنج (تک)	کباب برگ (تک)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	مغز گردو	دم‌نوش به	شوری، زیتون	پرتقال
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۱۵	صبحانه										
	شام	آش رشته	بورانی اسفناج، ساندویچ قارچ و مرغ	خوراک لوبیا گرم با قارچ و گوشت	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	قؤو خرفه	دم‌نوش گل ختمی	سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۹/۱۶	صبحانه										
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی	کباب کوبیده (تک)، میگو سوخاری (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان باگت (۵۰ گرمی)	تخم کدو	دم‌نوش بهارنارنج	آبلیمو یک‌نفره، زیتون	موز
چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۱۷	صبحانه										
	شام		خوراک بلدرچین، برنج (تک)	شله قلمکار، فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان ۷۵۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	انجیر خشک	دم‌نوش نعنا	زیتون پرورده	پرتقال

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	پن کیک (تک)	۱	آب انار
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۲	آب پرتقال
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	تخم‌مرغ آب‌پز یک عدد	۵	سبزی یک نفره
۶	چای + لیوان کاغذی + قند	۶	شیر موز
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	کمپیر سیب‌زمینی
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)
۹	سبزی یک نفره		
۱۰	شیر کاکائو گرم		
۱۱	شیر لیوانی		
۱۲	شیر موز		
۱۳	عسل یک نفره		
۱۴	کره ۱۵ گرمی		
۱۵	کیک صبحانه		
۱۶	ماست موسیر		
۱۷	مربا یک نفره		
۱۸	نان سبوس‌دار - مطابق با شام		
۱۹	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)		
۲۰	نبات نی‌دار		
۲۱	نیمرو (تک)		