

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشنگبار	دمنوش	دوره‌بین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۹/۲۰	صبحانه										
	شام	فرنی	املت، برنج (تک)	خوراک بلدرچین، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان سبوس دار (۵۰ گرمی)	عناب	چای سبز (ساجمه‌ای)	شوری، سالاد فصل	موز
یکشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۲۱	صبحانه	شیر برنج									
	شام	عدسی	اشکنه کشک، بیف کمپیر، پلو مکزیک	کوفته تبریزی، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر زیره	نان سبوس دار (۵۰ گرمی)	مویز	بسته دمنوش به‌لیمو	زیتون	برقال
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۲۲	صبحانه	املت									
	شام	آش رشته	خوراک لوبیا با قارچ و گوشت	ساندویچ کوکو سیب‌زمینی، میگو سوخاری	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان جو (۵۰ گرمی)	توت سیاه خشک	بسته دمنوش بابونه	سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۹/۲۳	صبحانه										
	شام	فرنی	آبگوشت، بورانی اسفناج	بیف کمپیر، چیکن استراگانف	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان سبوس دار (۵۰ گرمی)	قوتو سفید	بسته دمنوش آلاله	ترشی، زیتون پرورده	کیوی
چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۲۴	صبحانه										
	شام	فرنی	ایکرا، برنج (تک)	سیرابی، کباب برگ، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	خرما خشک عقیق	بسته دمنوش سیب	آب‌لیمو (تک)، زیتون	موز

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشنگبار	دمنوش	دوره‌بین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۰۹/۲۷	صبحانه										
	شام	آش رشته	املت خاویار بادمجان، برنج (تک)	کباب چنجه، کوکو سیب‌زمینی (تک)	اسنک مرغ، پیتزا رست بیف، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سبوس دار (۵۰ گرمی)	نخودچی کشمش	بسته دمنوش بومادران	خیارشور، سالاد فصل	کیوی
دوشنبه ۱۳۹۵/۰۹/۲۹	صبحانه										
	شام	فرنی	اشکنه کشک و کدو، بیف کمپیر	خوراک بلدرچین، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	سویا ترش	بسته دمنوش برگ زیتون	زیتون	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۰۹/۳۰	صبحانه	عدسی									
	شام	سوپ جو	بورانی سیب‌زمینی، خوراک مرغ سوخاری	میرزا قاسمی	اسنک سبزیجات، پیتزا رست بیف، مینی پیتزا رست بیف	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان سبوس دار (۵۰ گرمی)	آجیل مخلوط	بسته دمنوش دارچین	لبو پخته، سس انار	انار
چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۰/۰۱	صبحانه										
	شام	فرنی	بیف کمپیر، دیزی	ساندویچ قارچ و مرغ، میگو سوخاری (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان جو (۵۰ گرمی)	شاهدانه	بسته دمنوش چهار تخم	زیتون پرورده، سالاد فصل	برقال

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	پن کیک (تک)	۱	آب انار
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۲	آب هویج
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۳	دوغ محلی سبزیجات
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	سبزی یک نفره
۵	تخم‌مرغ آب‌پز یک عدد	۵	شیر عسل
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 لواش		
۱۹	نیات‌نی دار		
۲۰	نیمرو (تک)		