

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مَشکَبار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه										
	شام	آش رشته	اشکنه کشک، برنج (تک)	کیاب مرغ لاری (تک)، کوکو سبزی (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پیتزا رست بیف	ماست یکنفره	نان جو (۵۰ گرمی)	قوتو مخصوص	بسته جای ترش	سالاد فصل	موز
یکشنبه	صبحانه										
	شام	سوپ رشته	برنج (تک)، چیکن استراگانف	شامی کیاب (تک)، نیمرو (تک)، یثیمجه بادمجان	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان باگت (۵۰ گرمی)	کنجد	بسته دمنوش به	زیتون، خیارشور	کیوی
دوشنبه	صبحانه										
	شام	فرنی	خوراک کشک و بادمجان، دیزی	ماکارونی (مخلوط)، گوشت و سویا، میگو سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان سیوس دار (۵۰ گرمی)	انجیر خشک	بسته دمنوش سنبل الطیب	خیارشور، دسر میوه، سالاد فصل	سیب
سهشنبه	صبحانه										
	شام	فرنی	برنج (تک)، بورانی سبزمینی	خوراک بلدرچین، سیرابی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی	نان سیوس دار (۵۰ گرمی)	خرما خشک عقیق	بسته دمنوش آویشن	آبلیمو (تک)، شوری	خرمالو
چهارشنبه	صبحانه										
	شام	سوپ جو	خوراک قارچ و مرغ، خوراک لوبیا با قارچ	فلافل (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی هندی، مینی پیتزا رست بیف	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان سیوس دار (۵۰ گرمی)	مغز گردو	بسته دمنوش گل گاو زبان	خیارشور، سالاد فصل، سس کچاپ یکنفره	پرتقال

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مَشکَبار	دمنوش	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه										
	شام	فرنی	بورانی سبزمینی	ماکارونی (مخلوط) گوشت و سویا	رولت گوشت، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر زیره (۱۰۰ گرمی)	نان سیوس دار (۵۰ گرمی)	پسته	چای سبز	سالاد فصل، شوری	موز
یکشنبه	صبحانه										
	شام	فرنی	برنج (تک)، پاچین مرغ بریانی	آبگوشت، برنج (تک)، پاچین مرغ بریانی	میرزا قاسمی، نیمرو (تک)	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	توت سیاه خشک	بسته خاکشیر	زیتون، ترشی	پرتقال
دوشنبه	صبحانه										
	شام	سوپ جو	ایکرا، برنج (تک)	فلافل (تک)، کوفته تبریزی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سیوس دار (۵۰ گرمی)	مویز	بسته دمنوش سیب	سالاد فصل	سیب
سهشنبه	صبحانه										
	شام	آش رشته	اشکنه کشک، املت، برنج (تک)	کیاب بختیاری (تک)، کوکو سبزمینی (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پیتزا رست بیف	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان جو (۵۰ گرمی)	قوتو خرفه	بسته دمنوش بابونه	خیارشور، سس کچاپ یکنفره	کیوی
چهارشنبه	صبحانه										
	شام	فرنی	برنج (تک)، بورانی اسفناج	خوراک بلدرچین، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان سیوس دار (۵۰ گرمی)	عناب	بسته دمنوش بهار نارنج	زیتون پرورده	موز

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	پن کیک (تک)	۱	آب انار
۲	پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی	۲	آب پرتقال
۳	پنیر خامه ای ۳۰ گرمی	۳	بیف کمپیر
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	تخم مرغ آب پز یک عدد	۵	سبزی یک نفره
۶	چای+ لوبان کاغذی + قند	۶	شیر خرما
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	شیر عسل
۸	خامه عسل ۱۰۰ گرمی	۸	شیر موز
۹	سبزی یک نفره	۹	کمپیر سبزمینی
۱۰	شیر کاکائو گرم	۱۰	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)

۱۱	شیر لیوانی	۱۱	پن کیک (تک)
۱۲	شیر موز	۱۲	شکلات کنجدی ۴۰ گرمی
۱۳	عسل یک نفره	۱۳	شیرینی خرمايي
۱۴	کره ۱۵ گرمی	۱۴	نسکافه یک نفره فوری
۱۵	کیک صبحانه		
۱۶	ماست موسیر		
۱۷	مربا یک نفره		
۱۸	نان لواش		
۱۹	نبات نی دار		
۲۰	نیمرو (تک)		

از این هفته اضافه خواهد شد

ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱۱	پن کیک (تک)
۱۲	شکلات کنجدی ۴۰ گرمی
۱۳	شیرینی خرمايي
۱۴	نسکافه یک نفره فوری