

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	دورچین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۱۰/۱۸	صبحانه	فرنی									
	شام	سوپ جو	خوراک قارچ و مرغ ایکرا،	دیزی، فلافل (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	خرما خشک (رَبّی)	بسته دم‌نوش اسطوخودوس	سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	پرتقال
یک‌شنبه ۱۳۹۵/۱۰/۱۹	صبحانه	لوبیا گرم									
	شام	آش رشته	اشکنه کشک برنج (تک)،	ساندویچ کوکو سبزمینی، کباب برگ	پیراشکی سبزیجات و پروتئین گیاهی، مینی پیتزا راست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	تخم کدو	بسته دم‌نوش به‌لیمو	سالاد فصل، زیتون، سس کچاپ یک‌نفره	موز
دوشنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۰	صبحانه										
	شام	سوپ جو	رولت گوشت برنج (تک)،	سیرابی، کوفته تبریزی (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	قوتو مخصوص	بسته دم‌نوش آلاله	نارنج (یک دوم)، شوری، دسر میوه	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۱	صبحانه	املت									
	شام	آش رشته	چیکن استراگانف آبگوشت،	کوکو سبزی (تک)، یتیمچه بادمجان	پیتزا راست بیف، پیراشکی پیتزایی (گیاهی)، مینی پیتزا راست بیف	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان جو (۵۰ گرمی)	مغز گردو	بسته دم‌نوش گل‌ختمی	سالاد فصل، خیارشور، زیتون	کیوی
چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۲	صبحانه										
	شام	فرنی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا) برنج (تک)،	خوراک مرغ سوخاری، میگو سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	کنجد	بسته دم‌نوش سنبل‌الطیب	زیتون پرورده، شوری	موز

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	دورچین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۵	صبحانه	شیر برنج									
	شام	فرنی	برنج (تک) آبگوشت،	جوجه کباب (تک)، خوراک لوبیا با قارچ و گوشت	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	پسته	بسته دم‌نوش برگ زیتون	سالاد فصل، زیتون پرورده، شوری	پرتقال
یک‌شنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۶	صبحانه	املت									
	شام	سوپ رشته	شامی کباب (تک) بورانی اسفناج،	فلافل (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی پیتزایی (گیاهی)، مینی پیتزا راست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	شاهدانه	بسته دم‌نوش دارچین	خیارشور، زیتون، سس کچاپ یک‌نفره	کیوی
دوشنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۷	صبحانه										
	شام	سوپ جو	خوراک مرغ سوخاری پلو مکزیکی،	دیزی، میگو سوخاری (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	بسته دم‌نوش بومادران	سالاد فصل، سس انار، نارنج (یک دوم)	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۱۰/۲۸	صبحانه	عدسی									
	شام	آش رشته	اشکنه کشک، برنج (تک)	کباب برگ	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پیتزا راست بیف	شیر پاکتی	نان جو (۵۰ گرمی)	نخودچی کشمش	بسته دم‌نوش چهار تخم	شوری، زیتون، دسر میوه	موز

پایان پنجم سال اول

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	بیف کمپیر
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	پن کیک (تک)
۵	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۵	دوغ محلی سبزیجات
۶	چای	۶	سبزی یک نفره
۷	حلوا شکری ۵۰ گرمی	۷	شکلات کنجدی ۴۰ گرمی
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸	شیر خرما
۹	سبزی یک نفره	۹	شیر عسل
۱۰	شکلات کنجدی ۴۰ گرمی	۱۰	شیر موز
۱۱	شیر کائو گرم	۱۱	شیرینی خرمایی
۱۲	شیر لیوانی	۱۲	کمپیر سبزمینی
۱۳	شیر موز	۱۳	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)
۱۴	شیرینی خرمایی	۱۴	نسکافه یک‌نفره فوری
۱۵	عسل یک نفره	۱۵	نیمرو (تک)

۱۶	کره ۱۵ گرمی
۱۷	کیک صبحانه
۱۸	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۹	مربا یک نفره
۲۰	نان سنگک ماشینی (۱/۴)
۲۱	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)
۲۲	نان لواش
۲۳	نبات نی‌دار
۲۴	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۵	نیمرو (تک)