

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فَشکبَار	ده‌نوش	دوره‌پین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۰۹	صبحانه										
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک، املت خاویار بادمجان	برنج (تک)، شامی کباب (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سبزیجات و پروتئین گیاهی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	تخم کدو	بسته دم‌نوش به	خیارشور، سالاد فصل	گلدان توت‌فرنگی
یک‌شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۱۰	صبحانه	شیر برنج									
	شام	فرنی	آبگوشت، برنج (تک)	بورانی سیب‌زمینی، فلافل (تک)، کباب برگ	پیتزا سبزیجات، پیراشکی پیتزایی (گیاهی)، مینی پیتزا رست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	قوټو سفید	چای سبز (ساجمه‌ای)	سس کچاپ یک‌نفره، شوری، زیتون	پرتقال
دوشنبه ۱۳۹۵/۱۱/۱۱	صبحانه										
	شام	لوبیا گرم	برنج (تک)، ساندویچ قارچ و مرغ، سیرابی	ماهی قزل‌آلا، میگو سوخاری (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	خرما خشک (رَبّی)	بسته دم‌نوش آویشن	سس کچاپ یک‌نفره، نارنج (یک دوم)، زیتون پرورده	گلدان توت‌فرنگی
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۱۲	صبحانه										
	شام	آش رشته	برنج (تک)، چیکن استراگانف	خوراک بلدرچین، یتیمچه بادمجان	پیتزا رست بیف، پیراشکی پیتزایی (گیاهی)، مینی پیتزا رست بیف	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان جو (۵۰ گرمی)	مویز	بسته دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور	موز
چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۱/۱۳	صبحانه										
	شام	فرنی	برنج (تک)، بورانی اسفناج	خوراک لوبیا با قارچ و گوشت، رولت گوشت، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سبزیجات و پروتئین گیاهی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	کنجد	بسته اسفرزه (تخم شربتی)	ترشی	گلدان توت‌فرنگی

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فَشکبَار	ده‌نوش	دوره‌پین	میوه
شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۱۶	صبحانه										
	شام	فرنی	برنج (تک)، خوراک سوسیس گیاهی، دیزی	کباب فسنجونی، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	توت سیاه خشک	بسته دم‌نوش بهار نارنج	خیارشور، سالاد فصل	پرتقال
یک‌شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۱۷	صبحانه	املت									
	شام	عدسی	ایکرا، اشکنه کشک و کدو	کوفته تبریزی (تک)، میگو سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی هندی، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	پسته	بسته دم‌نوش نعنا	خیارشور، سس کچاپ یک‌نفره	موز
دوشنبه ۱۳۹۵/۱۱/۱۸	صبحانه										
	شام	سوپ رشته	برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی، حلیم سبزیجات	خوراک مرغ سوخاری، رولت گوشت	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان جو (۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	بسته دم‌نوش سنبل‌الطیب	زیتون، سالاد فصل، لیمو پخته	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۱۹	صبحانه	لوبیا گرم									
	شام	آش رشته	برنج (تک)، فلافل (تک)	کباب کوبیده (تک)، کوکو سبزی (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سبزیجات و پروتئین گیاهی، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	عناب	بسته دم‌نوش بابونه	زیتون پرورده، سس کچاپ یک‌نفره	موز
۱۳۹۵/۱۱/۲۰	صبحانه										
	شام		برنج (تک)، بورانی اسفناج، حلیم گوشت	خوراک بلدرچین، شامی کباب (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی پیتزایی (گیاهی)، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	مغز گردو	بسته دم‌نوش سیب	شوری، سالاد فصل، خیارشور	نارنگی

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	پن کیک (تک)	۱	آب پرتقال
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۲	بیف کمپیر
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 خرما
۶	چای	۶	شیر عسل
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	شیر موز
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸	کمپیر سیب‌زمینی
۹	سبزی یک نفره	۹	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)

۱۰	شیر کاکائو گرم
۱۱	شیر لیوانی
۱۲	شیر موز
۱۳	شیرینی خرمايي
۱۴	عسل یک نفره
۱۵	کره ۱۵ گرمی
۱۶	کیک صبحانه
۱۷	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۸	مربا یک نفره
۱۹	نان لواش
۲۰	نان سنگک ماشینی (۱/۴)
۲۱	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)
۲۲	نبات نی‌دار
۲۳	نیمرو (تک)