

ردیف	نام اقلام ثابت صیمانه	ردیف	نام اقلام ثابت شاه
۱	پن کیک (تک)	۱	آب هویج
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۲	آب پرتقال
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۳	بیف کمپیر
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۵	سبزی یک نفره
۶	چای	۶	شیر پیسته
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	شیر خرما
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸	شیر موز
۹	خیار	۹	شیر نارگیل
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	کمپیر سیب‌زمینی
۱۱	شکلات کنجدی ۴۰ گرمی	۱۱	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فستقبار	دم‌نوش	دوپیدن	میوه	
شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۲۳	صبحانه	نان شیرمال سنتی										
	شام		املت، پلو مکزیک، حلیم مرغ	خوراک لوبیا سفید با مرغ، شله قلمکار	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	نخودچی کشمش	بسته خاکشیر	سالاد فصل، زیتون پرورده	پرتقال	
یک‌شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۲۴	صبحانه	شیر برنج، نان شیرمال سنتی										
	شام	فرنری	آبگوشت، برنج (تک)، پن کیک (تک)	کیاب آندولسی، میگو سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی پیتزایی (گیاهی)، مینی پیتزا راست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	شاهدانه	بسته دمنوش بابونه	شوری، زیتون	گلدان توت‌فرنگی، موز	
دوشنبه ۱۳۹۵/۱۱/۲۵	صبحانه	شیر برنج، نان شیرمال سنتی										
	شام		اشکنه کشک، برنج (تک)، پاچین مرغ بریانی (تک)	حلیم مرغ و سبزیجات، ماکارونی (مخلوط گوشت و سبویا)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سوسا سبب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان جو (۵۰ گرمی)	قوتو خرفه	بسته چای ترش	ترشی، سالاد فصل	سیب	
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۲۶	صبحانه	شیر برنج، نان شیرمال سنتی										
	شام	سوپ رشته	بورانی سبب‌زمینی، پن کیک (تک)	خوراک رنگین کمان، ساندویچ فلافل، کیاب برگ	پیتزا راست بیف، پیراشکی هندی، مینی پیتزا راست بیف	شیر پاکتی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	انجیر خشک	بسته دم‌نوش گل ختمی	سس کچاپ یک‌نفره، خیارشور، زیتون	گلدان توت‌فرنگی، نارنگی	
چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۱/۲۷	صبحانه	حلیم گوشت										
	شام	آش رشته	برنج (تک)، رولت گوشت	ماهی قزل‌آلا، خوراک کشک و بادمجان، کوکو سبزی (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سبزیجات و پروتئین گیاهی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	خرما خشک (رَبی)	بسته دمنوش برگ زیتون	خیارشور، سالاد فصل، زیتون پرورده	موز	

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فستقبار	دم‌نوش	دوپیدن	میوه	
شنبه ۱۳۹۵/۱۱/۳۰	صبحانه	نان شیرمال سنتی										
	شام	لوبیا گرم	ایکرا، برنج (تک)	حلیم گوشت، جوجه کیاب ترش	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	بسته دم‌نوش بومادران	خیارشور، سالاد فصل، زیتون	پرتقال	
یک‌شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۱	صبحانه	نان شیرمال سنتی										
	شام	فرنری	اشکنه کشک و کدو، املت، برنج (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سبویا)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سبب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	مویز	بسته دم‌نوش به	شوری، زیتون پرورده	کیوی	
دوشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۲	صبحانه	نان شیرمال سنتی										
	شام	آش رشته	پلو مکزیک، خوراک لوبیا با قارچ و گوشت	کوکو سبب‌زمینی (تک)، میگو سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سبزیجات و پروتئین گیاهی، مینی پیتزا راست بیف	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	پسته	بسته دمنوش به‌لیمو	خیارشور، سالاد فصل	سیب	
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۳	صبحانه	عدسی										
	شام	سوپ رشته	بورانی اسفناج، پاچین مرغ بریانی (تک)، پن کیک (تک)	دیزی، فلافل (تک)، کوفته تبریزی (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی پیتزایی (گیاهی)، مینی پیتزا راست بیف	شیر پاکتی	نان جو (۵۰ گرمی)	قوتو مخصوص	بسته دم‌نوش آلاله	شوری، سس کچاپ یک‌نفره	نارنگی	
چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۴	صبحانه	نان شیرمال سنتی										
	شام	فرنری	برنج (تک)، خوراک مرغ و سبزیجات	شامی کیاب (تک)، یتیمچه بادمجان	پیتزا سبزیجات، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	عناب	چای سبز (ساجمه‌ای)	سالاد فصل، زیتون	موز	

۱۲	شیر کاکائو گرم
۱۳	شیر لیوانی
۱۴	شیر موز
۱۵	شیرینی خرمايي
۱۶	عسل یک نفره
۱۷	کره ۱۵ گرمی
۱۸	کیک صبحانه
۱۹	گوجه‌فرنگی
۲۰	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۲۱	مریای یک نفره
۲۲	نان سنگک ماشینی (۱/۴)
۲۳	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)
۲۴	نان لواش
۲۵	نبات نی‌دار
۲۶	ننسکافه یک‌نفره فوری
۲۷	نیمرو (تک)