

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشکبار	دمنوش	دورپین	میوه	
شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۷	صبحانه	کیک با مغز شکلاتی										
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک، املت	خوراک قارچ و مرغ، میگو سوخاری (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی هندی، مینی پیتزا رست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	کنجد	بسته دمنوش اسطوخودوس	زیتون پرورده، سالاد فصل	موز	
یکشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۸	صبحانه	کیک شکلاتی										
	شام	آش رشته	خوراک لوبیا با قارچ و گوشت	رولت گوشت، فلافل (تک)، کوکو سبزی (تک)	پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	توت سیاه خشک	بسته اسفرزه (تخم شربتی)	خیارشور، سس کچاپ یک نفره	پرتقال	
دوشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۰۹	صبحانه	املت، کیک هویج گردو										
	شام	سوپ رشته	ایکرا، برنج (تک)، بورانی سیبزمینی	جوجه کباب (تک)، حلیم مرغ	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان جو (۵۰ گرمی)	مغز گردو	بسته دمنوش نعنا	ترشی، زیتون، سالاد فصل، لبو پخته	سیب	
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۰	صبحانه	کیک صبحانه										
	شام	آش رشته	بلدرچین بریانی	سیرابی، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، میرزا قاسمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	قؤو خرفه	بسته دمنوش به‌لیمو	آبلیمو (تک)، شوری	موز	
چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۱	صبحانه	کیک با مغز شکلاتی										
	شام	لبو پخته	بورانی اسفناج، شله قلمکار	کباب برگ، ماهی قزل‌آلا، نیمرو (تک)	پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	خرما خشک	بسته دمنوش سیب	زیتون، سالاد فصل	پرتقال	

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشکبار	دمنوش	دورپین	میوه	
شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۴	صبحانه	کیک صبحانه										
	شام	سوپ رشته	حلیم مرغ و سبزیجات، خوراک بادمجان	برنج (تک)، حلیم مرغ و سبزیجات، خوراک بادمجان	فلافل (تک)، کباب کوبیده (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	انجیر خشک	بسته دمنوش بهار نارنج	خیارشور، سالاد فصل، سس کچاپ یک نفره	پرتقال
یکشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۵	صبحانه	شیر برنج، کیک هویج گردو										
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک، برنج (تک)، بورانی سیبزمینی	اشکنه کشک، برنج (تک)، بورانی سیبزمینی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	تخم کدو	بسته خاکشیر	زیتون، شوری	موز	
دوشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۶	صبحانه	کیک با مغز شکلاتی										
	شام	فرنی	آبگوشت، املت، برنج (تک)	آبگوشت، املت، برنج (تک)	پاچین مرغ بریانی (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان سبوس‌دار (۵۰ گرمی)	مویز	بسته چای ترش	زیتون پرورده، سالاد فصل	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۷	صبحانه	حلیم گوشت، کیک شکلاتی										
	شام	آش رشته	بورانی اسفناج	برنج (تک)، بورانی اسفناج	رولت گوشت، کوکو سیبزمینی (تک)، میگو سوخاری (تک)	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	بسته زرشک	بسته بادرنجبویه	خیارشور، زیتون	پرتقال	
چهارشنبه ۱۳۹۵/۱۲/۱۸	صبحانه	کیک با مغز شکلاتی										
	شام	سوپ رشته	پلو مکزیکی، حلیم گوشت	برنج (تک)، پلو مکزیکی، حلیم گوشت	خوراک کدو، خوراک مرغ سوخاری	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو (۵۰ گرمی)	پسته	چای سبز (ساجمه‌ای)	سالاد فصل، سس کچاپ یک نفره، شوری	موز

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	آب هویج
۲	آب پرتقال
۳	بیف کمپیر
۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	سبزی یک نفره
۶	شیر پسته
۷	شیر خرما
۸	شیر موز
۹	شیر نارگیل
۱۰	کمپیر سیبزمینی
۱۱	نان لواش
۱۲	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)

ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	پن کیک (تک)
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۵	تخم مرغ آب‌پز (یک عدد)
۶	چای
۷	حلوای شکر ۵۰ گرمی
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۹	خیار
۱۰	سبزی یک نفره
۱۱	شکلات کنجدی ۴۰ گرمی
۱۲	شیر کاکائو گرم
۱۳	شیر لیوانی
۱۴	شیر موز
۱۵	شیرینی خرمايي
۱۶	عسل یک نفره
۱۷	کره ۱۵ گرمی
۱۸	گوجه‌فرنگی
۱۹	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۲۰	مربا یک نفره
۲۱	نان سنگک ماشینی (۱/۴)
۲۲	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)
۲۳	نان لواش
۲۴	نبات نی‌دار
۲۵	نسکافه یک نفره فوری
۲۶	نیمرو (تک)