

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 ۱۳۹۶/۰۱/۲۶	صبح‌نم	کیک صبحانه									
	شام	سوپ رشته	برنج (تک)، خوراک قارچ و مرغ	خوراک کدو، کیاب برگ	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان سیوس‌دار	بسته شاهدانه	بسته دم‌نوش گل‌ختمی	خیار، زیتون، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره، گوجه‌فرنگی	موز
یک‌شنبه ۱۳۹۶/۰۱/۲۷	صبح‌نم	کیک هویج گردو									
	شام	سوپ جو	املت سبزیجات، بورانی سیب‌زمینی، خوراک بادمجان	دیزی، میگو سوخاری (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان جو	بسته کنجد	بسته خاکشیر	زیتون پرورده، شوری	پرتقال
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۱/۲۸	صبح‌نم	عدسی، کیک شکلاتی									
	شام	آش رشته	پلو مکزیک، جوجه کیاب (تک)	فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سیوس‌دار	تخم کدو	بسته دم‌نوش آویشن	زیتون، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۱/۲۹	صبح‌نم	نان شیرمال سنتی، کیک هویج گردو									
	شام	شیر برنج، کیک شکلاتی	اشکنه کشک، برنج (تک)	پاچین مرغ بریانی (تک)، ساندویچ کوکو سیب‌زمینی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان جو	پسته	چای سبز (ساجمه‌ای)	سس کچاپ یک‌نفره، شوری	پرتقال
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۱/۳۰	صبح‌نم	شیر برنج، کیک شکلاتی									
	شام	شیر برنج (تک)، بورانی اسفناج، جوجه کیاب (یک سیخ خام)	برنج (تک)، ماهی قزل آلا (تک)، میرزا قاسمی، نیمرو (تک)	پاچین مرغ بریانی (تک)، ساندویچ کوکو سیب‌زمینی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	نان سیوس‌دار	خرما خشک	بسته دم‌نوش برگ زیتون	آب‌لبیمو (تک)، خیار، زیتون پرورده، سالاد فصل، گوجه‌فرنگی	موز

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 ۱۳۹۶/۰۲/۰۲	صبح‌نم	کیک شکلاتی									
	شام	اشکنه کشک، برنج (تک)	پاچین مرغ بریانی (تک)، شله قلمکار، فلافل (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان سیوس‌دار	مغز گردو	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیار، زیتون پرورده، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره، گوجه‌فرنگی	موز	
یک‌شنبه ۱۳۹۶/۰۲/۰۳	صبح‌نم	املت، کیک هویج گردو									
	شام	آش رشته	خوراک کدو	کیاب کوبیده (تک)، میگو سوخاری (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی هندی، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان جو	مویز	بسته دم‌نوش اسطوخودوس	زیتون، شوری	پرتقال
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۰۴	صبح‌نم	کیک صبحانه، نان شیرمال سنتی									
	شام	بورانی اسفناج	املت، خوراک کشک و بادمجان، خوراک مرغ سوخاری	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان سیوس‌دار	بسته زرشک	بسته دم‌نوش نعنا	خیار، شوره، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	سیب	
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۲/۰۵	صبح‌نم	کیک شکلاتی									
	شام	جوجه کیاب (یک سیخ خام)	برنج (تک)، ماکارونی با سویا، نیمرو (تک)	ساندویچ کوکو سیب‌زمینی، کیاب برگ، ماکارونی با سویا، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان جو	قؤو خرفه	بسته چای ترش	خیار، زیتون، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره، گوجه‌فرنگی	موز

پیش‌درمان آفرینش گاه غذایی

ردیف	نام اقلام ثابت مبهمانه	ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	پن کیک (تک)	۱	آب هویج
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۲	آب هویج بستنی
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۳	پن کیک (تک)
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۵	سبزی یک نفره
۶	چای	۶	شیر پسته
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	شیر خرما
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸	شیر موز
۹	خیار	۹	شیر موز بستنی
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	شیر نارگیل
۱۱	شکلات کنجدی ۴۰ گرمی	۱۱	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)
۱۲	شیر کاکائو گرم	۱۲	نان لواش

۱۳	شیر لیوانی
۱۴	شیر موز
۱۵	شیرینی خرماپی
۱۶	عسل یک نفره
۱۷	کره ۱۵ گرمی
۱۸	گوجه‌فرنگی
۱۹	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۲۰	مربا یک نفره
۲۱	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۴)
۲۲	نان لواش
۲۳	نیابت نی‌دار
۲۴	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۵	نیمرو (تک)