

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	دوره‌چین	میوه
شنبه ۱۳۹۶/۰۲/۰۹	صبحانه										
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، جوجه کباب (تک)، جوجه کباب (یک سیخ خام)	خوراک رنگین کمان، دیزی، فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو	آجیل مخلوط	بسته دم‌نوش به‌لیمو	زیتون، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره، شوری	سیب
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۱۰	صبحانه	شیر برنج، نان شیرمال سنتی									
	شام	دوغ محلی سبزیجات	املت سبزیجات، برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی	میگو سوخاری (تک)، ماهی قزل آلا (تک)	خوراک بلدرچین، پیراشکی هندی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سیوس‌دار	پسته	بسته دم‌نوش سیب	آبلیمو (تک)، خیار، خیارشور، زیتون پرورده، گوجه‌فرنگی	موز
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۱۱	صبحانه										
	شام	آش رشته	اشکنه کشک، برنج (تک)	پاچین مرغ بریانی (تک)، خوراک قارچ و مرغ	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سبب‌زمینی، مینی پیتزا رست بیف	کشک پاکتی	نان جو	تخم کدو	بسته دم‌نوش دارچین	زیتون، سالاد فصل	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۲/۱۲	صبحانه										
	شام	عدسی	بورانی اسفناج، پلو مکزیک	خوراک لوبیا با قارچ و گوشت	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان سیوس‌دار	بسته شاهدانه	بسته دم‌نوش بومادران	خیار، زیتون پرورده، شوری، گوجه‌فرنگی	طالبی
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۱۳	صبحانه										
	شام	شیر نارگیل	آبگوشت، ایکرا، پاچین مرغ بریانی (تک)	قارچ کبابی (یک سیخ خام)، کباب برگ، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان جو	قوتو سفید	بسته اسفرزه (تخم شربتی)	زیتون، سالاد شیرازی، سالاد فصل، شوری	سیب

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	دوره‌چین	میوه
شنبه ۱۳۹۶/۰۲/۱۶	صبحانه										
	شام	سوپ جو	کباب کوبیده (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ خام)	کوفته تبریزی (تک)، میگو سوخاری (تک)، یتیمچه بادمجان	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سیوس‌دار	انجیر خشک	بسته دم‌نوش به	زیتون، سالاد فصل	سیب
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۱۷	صبحانه	فرنی									
	شام		برنج (تک)، بورانی اسفناج، پاچین مرغ بریانی (تک)	جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک کدو، دیزی، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی سویا سبب‌زمینی، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان جو	بسته زرشک	بسته دم‌نوش بابونه	سس انار، شوری	موز
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۱۸	صبحانه										
	شام	آش رشته	بورانی سیب‌زمینی، فلافل (تک)، کباب برگ	کباب برگ (یک سیخ خام)، میرزا قاسمی، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان سیوس‌دار	بسته کنجد	چای سبز (ساجمه‌ای)	زیتون، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۲/۱۹	صبحانه	املت									
	شام		پاچین مرغ (یک سیخ خام)	پاچین مرغ بریانی (تک)، پلو مکزیک، خوراک کشک و بادمجان	پیتزا رست بیف، پیراشکی سویا سبب‌زمینی، مینی پیتزا رست بیف	کشک پاکتی	نان جو	سویا آجیلی	بسته مخلوط تخم شربتی	خیارشور، زیتون پرورده	موز
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۲۰	صبحانه										
	شام	سوپ رشته	اشکنه کشک، برنج (تک)، بلدرچین بریانی	جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک بادمجان، ماهی قزل آلا (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان سیوس‌دار	نخودچی کشمش	بسته دم‌نوش آلاله	آبلیمو (تک)، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره	سیب

ردیف	نام اقلام ثابت شبانه
۱	آب هویج
۲	آب هویج بستنی
۳	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۴	پن کیک (تک)
۵	دوغ محلی سبزیجات
۶	سبزی یک نفره
۷	شیر توت‌فرنگی
۸	شیر خرما
۹	شیر موز
۱۰	شیر موز بستنی
۱۱	شیر نارگیل
۱۲	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۲)
۱۳	نان لواش

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	پن کیک (تک)
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۵	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۶	چای
۷	حلوا 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 خرمایی
۱۶	عسل یک نفره
۱۷	کره ۱۵ گرمی
۱۸	کیک صبحانه
۱۹	گوجه‌فرنگی
۲۰	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۲۱	مربا یک نفره
۲۲	نان سنگک یک رو کنجد (۱/۴)
۲۳	نان لواش
۲۴	نبات نی‌دار
۲۵	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۶	نیمرو (تک)