

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشنگبار	دم‌نوش	دوپین	میوه
شنبه ۱۳۹۶/۰۲/۲۳	صبحانم	کیک شکلاتی									
	شام		برنج (تک)، پلو مکزیک، خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ	کباب برگ (یک سیخ خام)، کباب برگ، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان جو	مویز	بسته دم‌نوش گل‌ختمی	زیتون، سالاد فصل	موز
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۲۴	صبحانم	کیک هویج گردو									
	شام		برنج (تک)، خوراک لوبیا با قارچ، رولت گوشت	ساندویچ کوکو سیب‌زمینی، قارچ کبابی (یک سیخ خام)	پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان جو	بسته عناب	بسته بالنگو (تخم شربتی)	زیتون پرورده، سالاد شیرازی، سس کچاپ یک‌نفره	سیب
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۲۵	صبحانم	املت، کیک شکلاتی									
	شام	سوپ رشته	آبگوشت، برنج (تک)، پاچین مرغ بریانی (تک)	پاچین مرغ (یک سیخ خام)، خوراک بادمجان، میگو سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان سیبوس‌دار	پسته	بسته دم‌نوش برگ زیتون	زیتون، شوری	طالبی
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۲/۲۶	صبحانم	کیک صبحانه									
	شام	آش رشته	اشکنه کشک، برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی، جوجه کباب (تک)	جوجه کباب (یک سیخ خام)، کوکو سبزی (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	کشک پاکتی	نان جو	تخم کدو	بسته دم‌نوش اسطوخودوس	خیارشور، سالاد فصل	موز
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۲۷	صبحانم	عدسی، کیک هویج گردو									
	شام	سوپ جو	آبگوشت، برنج (تک)، بورانی اسفناج، خوراک کدو	خوراک مرغ سوخاری، ماهی قزل آلا (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سیبوس‌دار	قوتو خرفه	بسته خاکشیر	آبلیمو (تک)، زیتون، سالاد فصل، سس انار	بلال (خام)

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشنگبار	دم‌نوش	دوپین	میوه
شنبه ۱۳۹۶/۰۲/۳۰	صبحانم	کیک شکلاتی									
	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 قارچ و مرغ	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان جو	بسته زرشک	بسته اسفزه (تخم شربتی)	زیتون، سالاد فصل، سس کچاپ یک‌نفره، شوری	سیب
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۲/۳۱	صبحانم	شیر برنج، کیک هویج گردو، نان بربری									
	شام		املت سبزیجات، برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی	خوراک بلدرچین، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، میگو سوخاری (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی هندی، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان سیبوس‌دار	انجیر خشک	بسته دم‌نوش سیب	خیار، خیارشور، زیتون پرورده، گوجه‌فرنگی	موز
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۰۱	صبحانم	کیک شکلاتی									
	شام	آش رشته	اشکنه کشک، برنج (تک)	پاچین مرغ بریانی (تک)، خوراک قارچ و مرغ	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	کشک پاکتی	نان جو	مغز گردو	بسته دم‌نوش به‌لیمو	زیتون، سالاد فصل	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۳/۰۲	صبحانم	کیک صبحانه									
	شام	عدسی	بورانی اسفناج، پلو مکزیک	خوراک بادمجان، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	نان سیبوس‌دار	کنجد	بسته چای ترش	آبلیمو (تک)، خیار، زیتون پرورده، شوری، گوجه‌فرنگی	طالبی
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۰۳	صبحانم	کیک هویج گردو									
	شام		قارچ کبابی (یک سیخ خام)	کباب برگ (یک سیخ خام)، کباب برگ، میرزا قاسمی، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان جو	خرما خشک	بسته مخلوط تخم شربتی	زیتون، سالاد شیرازی، سالاد فصل، شوری	سیب

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	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	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	پن کیک (تک)
۵	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۵	دوغ محلی سبزیجات
۶	چای	۶	سبزی یک نفره
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	شیر توت‌فرنگی
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸	شیر خرما
۹	خیار	۹	شیر موز
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	شیر موز بستنی
۱۱	شکلات کنجدی ۴۰ گرمی	۱۱	شیر نارگیل
۱۲	شیر کاکائو گرم	۱۲	نان لواش
۱۳	شیر لیوانی		
۱۴	شیر موز		
۱۵	شیرینی خرمایی		
۱۶	عسل یک نفره		
۱۷	کره ۱۵ گرمی		
۱۸	گوجه‌فرنگی		
۱۹	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		
۲۰	مربا یک نفره		
۲۱	نان لواش		
۲۲	نبات نی‌دار		
۲۳	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۴	نیمرو (تک)		