

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعدہ	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشکیار	دمنوش	دورهین	میوه	
شنبه ۱۳۹۶/۰۸/۰۶	صبحانه											
	ناهار		برنج (تک)	پلو سبزیجات	خورش قیمه	ماست یک نفره کاله	نان نیمه حجیم (۱/۵)					
	شام		چوجه کباب (یک سیخ)، خوراک کدو	میگو سوخاری (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		بسته شاهدانه	چای سبز (ساجمهای)	زیتون، سالاد فصل	نارنگی	
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۰۷	صبحانه											
	ناهار		سبزی پلو (تک)	کسرو ماهی	کوکو سیبزمینی (تک)		نان نیمه حجیم (۱/۵)، نان سنگک سنتی (۱/۲)				خرما (۲ عدد)، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، لیمو ترش (۵۰ گرمی)	
	شام		برنج (تک)، خوراک بلدرچین، خوراک کتک و بادمجان	فلافل (تک)، سیرانی، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی		پسته	بسته دمنوش برگ زیتون	سس کچاپ یک نفره، شوروی	سیب	
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۰۸	صبحانه											
	ناهار	عدسی	باقالی پلو (تک)	سالاد الویه	مرغ (تک)	ماست یک نفره کاله	نان نیمه حجیم (۱/۵)، نان سنگک سنتی (۱/۲)					
	شام		آبگوشت، بورانی سیبزمینی، پلو مکزیک	خوراک لوبیا با قارچ، خوراک مرغ سوخاری	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)		نخودچی کشمش	بسته دمنوش پالمیو	سسالاد فصل، سس لار	نارنگی	
سهشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۰۹	صبحانه	فرنی										
	ناهار		استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	کیاب کوبیده (یک سیخ)	ماست یک نفره کاله	نان نیمه حجیم (۱/۵)				گوچه کبابی	
	شام		آش رشته	اشکنه کشک، برنج (تک)	خوراک قارچ و مرغ، رولت گوشت	شیر پاکتی		قوتو سفید	بسته دمنوش دارچین	سس کچاپ یک نفره، زیتون	موز	
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۱۰	صبحانه	شیر لیوانی										
	ناهار		برنج (تک)	خوراک بادمجان	خورش قورمه سبزی	ماست یک نفره کاله	نان نیمه حجیم (۱/۵)، نان سنگک سنتی (۱/۲)					
	شام	عدسی	پاچین مرغ بریانی (تک)، خوراک سیبزمینی تخم مرغ	ماکارونی (با سوسا)، ماهی تیلایا (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی		خرما خشک	بسته خاکشیر	زیتون پروده، سالاد فصل	سیب	

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعدہ	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فشکیار	دمنوش	دورهین	میوه
شنبه ۱۳۹۶/۰۸/۱۲	صبحانه										
	ناهار		برنج (تک)	خورش خلال بادام	مرغ (تک)	ماست یک نفره کاله	نان نیمه حجیم (۱/۵)				
	شام	فرنی	ته چین مرغ، فلافل (تک)	ماکارونی مخلوط گوشت و سوسا	کیاب کوبیده (یک سیخ)، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)		سوسا آجیلی	بسته دمنوش چهار تخم	سس کچاپ یک نفره، گوچه کبابی، کره ۱۵ گرمی	موز
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۱۴	صبحانه										
	ناهار		سوپ رشته	خورش قیمه	سالاد الویه	ماست یک نفره کاله	نان نیمه حجیم (۱/۵)، نان سنگک سنتی (۱/۲)				
	شام		آش رشته	اشکنه کشک، برنج (تک)، شامی کباب (تک)	کوکو سبزی (تک)، نیمرو (تک)	کتک پاکتی (۲۰۰ گرمی)		انجیر خشک	بسته بادرنجبویه	خیارشور، زیتون پروده	نارنگی
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۱۵	صبحانه	عدسی									
	ناهار		سبزی پلو (تک)	عدس پلو با کشمش	گوشت (چلو گوشتی)	ماست یک نفره کاله	نان نیمه حجیم (۱/۵)				
	شام		سوپ جو	املت سبزیجات، برنج (تک)، پاچین مرغ بریانی (تک)	رولت گوشت، میگو سوخاری (تک)	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	بسته زرشک	بسته دمنوش بهار نارنج	سالاد فصل، شوروی	سیب
سهشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۱۶	صبحانه	شیر لیوانی									
	ناهار		آبگوشت	برنج (تک)	خورش قورمه سبزی	ماست یک نفره کاله	نان نیمه حجیم (۱/۵)، نان سنگک سنتی (۱/۲)				
	شام	فرنی	ایکرا، برنج (تک)	کیاب برگ (یک سیخ)، کوفته تبریزی (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی		بادام زمینی	بسته دمنوش گل ختمی	خیارشور، زیتون	موز
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۱۷	صبحانه	لوبیا گرم									
	ناهار		برنج (تک)	خورش فستجان	کسرو ماهی	نان نیمه حجیم (۱/۵)					
	شام	فرنی	چوجه کباب (یک سیخ)، شله قلندر	برنج (تک)	میرزا قاسمی، نیمرو (تک)	شیر پاکتی		بسته کنجد	بسته دمنوش بومادران	سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی	نارنگی

ردیف	نام اقلام ثابت شبانه
۱	پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی
۲	پنیر خامه ای ۳۰ گرمی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۴	تخم مرغ آب پز (یک عدد)
۵	چای
۶	خلوا شگری ۵۰ گرمی
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۸	خیار
۹	سبزی یک نفره
۱۰	شیرینی خرمايي
۱۱	عسل یک نفره
۱۲	کره ۱۵ گرمی
۱۳	کیک
۱۴	گوچه فرنگی
۱۵	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۶	مریا یک نفره
۱۷	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۸	نان تنوری
۱۹	نبات نی دار
۲۰	نسکافه یک نفره فوری
۲۱	نیمرو (تک)

ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	آب انار
۲	آب هویج
۳	آب هویج بستنی
۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	سبزی یک نفره
۶	شیر موز
۷	شیر موز بستنی
۸	شیر نارگیل
۹	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۰	نان نیمه حجیم (۱/۲)