

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	دوره‌پین	میوه
شنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۰	صبحانه										
	ناهار		باقالی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	ماست یک نفره کاله	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)				
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۱	صبحانه	املت									
	ناهار		سبزی پلو (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	ماهی هوکی (تک)		نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، شوری، لیمو ترش (۵۰ گرمی)	
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۲	صبحانه										
	ناهار		برنج (تک)	خوراک بادمجان	خورش قیمه	ماست یک نفره کاله	نان نیمه‌حجیم (۱/۵) نان سنگگ سنتی (۱/۲)			سبزی یک نفره	
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۳	صبحانه	شیر لیوانی									
	ناهار		آبگوشت	برنج (تک)	کباب مرغ (یک سیخ)		نان نیمه‌حجیم (۱/۵) نان سنگگ سنتی (۱/۲)			شوری، گوجه کبابی	
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۴	صبحانه	شیر برنج									
	ناهار		برنج (تک)	خورش کرفس	مرغ (تک)	ماست یک نفره کاله	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)				

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	دوره‌پین	میوه
شنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۷	صبحانه										
	ناهار		سوپ رشته	برنج (تک)	خورش نازخانن	مرغ (تک)	ماست یک نفره کاله، دوغ یک نفره	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۸	صبحانه										
	ناهار		اشکنه کشک، پلو مکزیک	اشکنه کشک، پلو مکزیک	شله قلمکار، میگو سوخاری (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	بادام زمینی	بسته دمنوش برگ زیتون	سالاد فصل	نارنگی
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۸/۲۹	صبحانه										
	ناهار		سوپ جو	برنج (تک)	عدس پلو با کشمش	کنسرو ماهی	ماست یک نفره کاله	نان نیمه‌حجیم (۱/۵) نان سنگگ سنتی (۱/۲)		خرما (۲ عدد)	
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۸/۳۰	صبحانه										
	ناهار		استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	خورش فسنجان	ماست یک نفره کاله، دوغ یک نفره	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)				
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۰۱	صبحانه	فرنی									
	ناهار		املت ناهار	برنج (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)	بسته زرشک	بسته خاکشیر	زیتون، شوری	نارنگی



ردیف	نام اقلام ثابت میماند
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۵	چای
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی
۷	خامه‌عسل ۱۰۰ گرمی
۸	سبزی یک نفره
۹	شیرینی خرمايي
۱۰	عسل یک نفره

۱۱	کره ۱۵ گرمی
۱۲	کیک
۱۳	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۴	مربا یک نفره
۱۵	نان تنوری
۱۶	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۷	نبات نی‌دار
۱۸	نسکافه یک‌نفره فوری
۱۹	نیمرو (تک)