

ردیف	نام اقلام ثابت میخانه
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	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۸	سبزی یک نفره
۹	شیرینی خرمایی
۱۰	عسل یک نفره
۱۱	کره ۱۵ گرمی
۱۲	کیک
۱۳	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۴	مربا یک نفره
۱۵	نان تنوری
۱۶	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۷	نیات نی‌دار
۱۸	نسکافه یک‌نفره فوری
۱۹	نیمرو (تک)

ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	آب انار
۲	آب پرتقال
۳	آب هویج
۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	سبزی یک نفره
۶	سس کچاپ یک نفره
۷	شیر موز
۸	شیر نارگیل
۹	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۰	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۱۱	نیمرو (تک)

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 ۱۳۹۶/۰۹/۰۴	صبحانه										
	ناهار		برنج (تک)	خورش قیمه	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	ماست یک نفره کاله، دوغ لیوانی	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			سسالاد فصل، سس مایونز یک نفره	
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی، دیزی	کباب برگ (یک سیخ)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)		بسته کنجد	بسته دمنوش گل ختمی	خیارشور، سالاد فصل، سس انار، کره ۱۵ گرمی، سیب‌زمینی سرخ‌شده	نارنگی
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۰۵	صبحانه	املت									
	ناهار	سوپ رشته	استامبولی پلو با گوشت	سبزی پلو (تک)	ماهی هوکی (تک)	ماست یک نفره کاله، ماه‌الشعیر لیمو	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، زیتون، نارنج (۵۰ گرم)	
	شام	فرنی	اشکنه کشک، برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)، خوراک لوبیا با قارچ، شله قلمکار	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی		سویا آجیلی	بسته دمنوش بهارنارنج	زیتون، کره ۱۵ گرمی	سیب
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۰۶	صبحانه										
	ناهار		برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	خورش خلال بادام کرم‌شاهی	ماست یک نفره کاله، دوغ لیوانی	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			زیتون، کره ۱۵ گرمی	
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، بورانی اسفناج	کوفته تبریزی (تک)، ماهی تیلایا کبابی (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی		آجیل مخلوط	بسته دمنوش به‌لیمو	زیتون پرورده، سالاد فصل، نارنج (۵۰ گرم)	موز
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۹/۰۷	صبحانه	شیر برنج									
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	خورش خلال بادام کرم‌شاهی	ماست یک نفره کاله، دوغ لیوانی	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			زیتون، کره ۱۵ گرمی	
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، بورانی اسفناج	کوفته تبریزی (تک)، ماهی تیلایا کبابی (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی		آجیل مخلوط	بسته دمنوش به‌لیمو	زیتون پرورده، سالاد فصل، نارنج (۵۰ گرم)	موز
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۰۸	صبحانه										
	ناهار		برنج (تک)	خوراک بادمجان	خورش قورمه‌سبزی	ماست یک نفره کاله، ماه‌الشعیر لیمو	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، نان سنگک سنتی (۱/۲)			سبزی یک نفره	
	شام	سوپ رشته	برنج (تک)، خوراک قارچ و مرغ	سیرابی، فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	قوتو خرفه	بسته دمنوش دارچین	آب‌لیمو (تک)، خیارشور، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی	نارنگی



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 ۱۳۹۶/۰۹/۱۱	صبحانه										
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	خورش بامیه	کنسرو ماهی	ماست یک نفره کاله، ماه‌الشعیر لیمو	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، نارنج (۵۰ گرم)	
	شام	فرنی	املت خاویار بادمجان، ایگرا، آبگوشت	برنج (تک)، فلافل (تک)، کباب مرغ (یک سیخ)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	بسته عناب	بسته دمنوش اسطوخودوس	ترشی، خیارشور، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی	سیب
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۱۲	صبحانه	شیر لیوانی									
	ناهار		برنج (تک)	خورش فسنجان	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	ماست یک نفره کاله، دوغ لیوانی	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			سالاد فصل، سس مایونز یک نفره	
	شام	آش رشته	برنج (تک)، پاجین مرغ بریانی (تک)، چیکن استراگانف	شامی کباب (تک)، کوکو سیب‌زمینی (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)		بادام زمینی	بسته دمنوش چهار تخم	خیارشور، زیتون پرورده	موز
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۱۳	صبحانه	عدسی									
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	رشته پلو با خلال مرغ	کباب کوبیده (یک سیخ)	ماست یک نفره کاله، ماه‌الشعیر لیمو	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			زیتون، کره ۱۵ گرمی، نارنج (۵۰ گرم)	
	شام	فرنی	برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی، خوراک بادمجان	برنج (تک)، خورش اسفناج، ماهی تیلایا کبابی (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی		خرما خشک	بسته دمنوش به	خیارشور، سالاد فصل	نارنگی
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۹/۱۴	صبحانه										
	ناهار		برنج (تک)	خوراک مرغ	خورش قیمه	ماست یک نفره کاله، دوغ لیوانی	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، نان سنگک سنتی (۱/۲)			خلال سیب‌زمینی، خیارشور	
	شام	فرنی	اشکنه کشک، برنج (تک)، پاجین مرغ بریانی (تک)	ته چین مرغ، رولت گوشت، ماکارونی (با سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی		پسته	چای سبز (ساجمه‌ای)	ترشی لیته، زیتون، سالاد فصل، کفیر لیوانی	موز
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۱۵	صبحانه										
	ناهار										
	شام										

