

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبات	دم‌نوش	دوره‌چین	میوه
شنبه ۱۳۹۶/۰۹/۱۸	صبحانه										
	ناهار		استامبولی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	ماست یک نفره کاله، دلستر لیمو (یک نفره)	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)				
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۱۹	صبحانه	املت									
	ناهار	سوپ سبزیجات	برنج (تک)	خورش لوبیا سبز	کیاب کوبیده (یک سیخ)	ماست یک نفره کاله، دلستر لیمو (یک نفره)	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، نان سنگک سنتی (۱/۲)			سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، کره ۱۵ گرمی	
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۲۰	صبحانه	املت									
	ناهار	فرنی	چیکن استراگانف، سیرابی	برنج (تک)، مرغ سوخاری (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پیتزا راست بیف	شیر پاکتی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	انجیر خشک	بسته دم‌نوش بابونه	سالاد فصل، سس انار، شوری	سیب
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۹/۲۱	صبحانه	املت									
	ناهار	سوپ رشته	املت (ناهارشام)	سبزی پلو (تک)	ماهی هوکی (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، نان سنگک سنتی (۱/۲)			خرما (۲ عدد)، خلال سبزمینی، سبزی یک نفره، نارنج (۵۰ گرم)	
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۲۲	صبحانه	شیر لیوانی									
	ناهار	سوپ شیر و قارچ	برنج (تک)	خورش کرفس	مرغ (تک)	ماست یک نفره کاله، دلستر لیمو (یک نفره)	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، خلال سبزمینی، سبزی یک نفره، نارنج (۵۰ گرم)	
پنجشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۲۳	صبحانه	املت									
	ناهار	فرنی	املت سبزیجات، برنج (تک)، پاچین مرغ بریانی (تک)	خوراک لوبیا با قارچ، کیاب کوبیده (یک سیخ)، ماهی تیلایا کبابی (تک)	خوراک لوبیا با قارچ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	بسته کجکدو	بسته دم‌نوش برگ زیتون	سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی	سیب

ردیف	اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت ناهار	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب هویج	۱	آب انار
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	شیر خرما	۲	آب پرتقال
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	شیر عسل	۳	آب هویج
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	شیر موز	۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	چای			۵	سبزی یک نفره
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی			۶	سس کچاپ یک نفره
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی			۷	شیر خرما
۸	سبزی یک نفره			۸	شیر عسل
۹	شیرینی خرمايي			۹	شیر موز
۱۰	عسل یک نفره			۱۰	شیر نارگیل
۱۱	کره ۱۵ گرمی			۱۱	معجون
۱۲	کیک			۱۲	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۳	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی			۱۳	نان لواش
۱۴	مریا یک نفره			۱۴	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۱۵	نان تنوری			۱۵	نیمرو (تک)
۱۶	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)				
۱۷	نبات نی‌دار				
۱۸	نسکافه یک‌نفره فوری				
۱۹	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	مشکبات	دم‌نوش	دوره‌چین	میوه
شنبه ۱۳۹۶/۰۹/۲۵	صبحانه										
	ناهار	سوپ سبزیجات	برنج (تک)	جوجه کیاب (یک سیخ)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره کاله	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)				
یکشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۲۶	صبحانه	شیر برنج									
	ناهار	سوپ رشته	خوراک بادمجان	سبزی پلو (تک)	کنسرو ماهی	دلستر لیمو (یک نفره)	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، نارنج (۵۰ گرم)	
دوشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۲۷	صبحانه	املت									
	ناهار	فرنی	بورانی سبزمینی، پاچین مرغ بریانی (تک)	برنج (تک)، خوراک لوبیا با قارچ، رولت گوشت	سیرابی، فلافل (تک)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	شیر پاکتی	بسته عناب	بسته دم‌نوش بهارنارنج	حلوا شکر ۵۰ گرمی، خیارشور، سالاد فصل، سس انار	
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۰۹/۲۸	صبحانه	املت									
	ناهار	باقالی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			سالاد فصل، سس مایونز یک نفره	
چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۲۹	صبحانه	املت									
	ناهار	فرنی	بورانی سبزمینی، پاچین مرغ بریانی (تک)	برنج (تک)، خوراک لوبیا با قارچ، رولت گوشت	سیرابی، فلافل (تک)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	شیر پاکتی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	خرما خشک	بسته بادرنجبویه	خیارشور، زیتون پروده، سالاد فصل	
پنجشنبه ۱۳۹۶/۰۹/۳۰	صبحانه	املت									
	ناهار	عدسی	پاچین مرغ بریانی (تک)، خوراک کدو	برنج (تک)	خورش قیبه	کلم پلو با گوشت، نیمرو (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			سالاد فصل، شوری، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی