

ردیف	اقلام ثابت میماند	ردیف	اقلام ثابت ناهار	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب هویج	۱	آب پرتقال
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	شیر خرما	۲	آب هویج
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	شیر عسل	۳	دوغ محلی سبزیجات
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	شیر موز	۴	سبزی یک نفره
۵	چای	۵		۵	سس کچاپ یک نفره
۶	حلوای شکر ۵۰ گرمی	۶		۶	شیر خرما
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷		۷	شیر عسل
۸	سبزی یک نفره	۸		۸	شیر موز
۹	شیرینی خرمایی	۹		۹	شیر نارگیل
۱۰	عسل یک نفره	۱۰		۱۰	مغجون
۱۱	کره ۱۵ گرمی	۱۱		۱۱	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۲	کیک	۱۲		۱۲	نان لواش
۱۳	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۳		۱۳	نان نیمه حجیم (۱/۲)
۱۴	مریبا یک نفره	۱۴		۱۴	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	فشنگبار	دم‌نوش	دوره‌پن
شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲	صبحانه									
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	مرغ (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲	شام	فرنی	برنج (تک)، پاجین مرغ بریانی (تک)	ایکرا، برنج (تک)، پاجین مرغ بریانی (تک)	کیاب کوبیده (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	حلوای شکر ۵۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	بسته کنجد	بسته دم‌نوش اسطوخودوس	زیتون، سالاد فصل
	صبحانه									
یک‌شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۳	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	خوراک مرغ بندری	خورش فورمه‌سبزی، نیمرو (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	سوپ شیر و قارچ	برنج (تک)، بورتالی سیب‌زمینی	املت (ناهار/شام)، برنج (تک)	خوراک بلدرچین، شامی کیاب (تک)، کیاب بوقلمون	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ		سویا آجیلی	بسته دم‌نوش دارچین	خیارشور، شوری، کره ۱۵ گرمی
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۴	ناهار	سوپ رشته	سبزی پلو (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	ماهی هوکی (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک، برنج (تک)، جوجه کیاب (یک سیخ)	خوراک قارچ و مرغ، خوراک کدو، میگو سوخاری (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی		مویز	بسته دم‌نوش گل‌ختمی	زیتون پروده، سالاد فصل
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۵	ناهار	استامبولی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	خورش قشک و بادمجان، خوراک لوبیا با قارچ، مرغ سوخاری (تک)	خورش قیمه، نیمرو (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	فرنی	آبگوشت، برنج (تک)، پلو مکزیکویی	خوراک کشک و بادمجان، خوراک لوبیا با قارچ، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، مریبا یک نفره		انجیر خشک	بسته دم‌نوش بابونه	ترشی لیمو، زیتون، سس انار
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۶	ناهار	سوپ سبزیجات	برنج (تک)	رشته پلو با خلال مرغ	کیاب کوبیده (یک سیخ)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	عدسی	برنج (تک)، چیکن استراگانف	رولت گوشت، کوکو سبزی (تک)، ماهی قزل‌آلا (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، ماست بورتالی اسفناج (۷۵۰ گرمی)		تخم کدو	بسته دم‌نوش سیب	سالاد فصل، شوری

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	دوره‌پن
شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۹	صبحانه									
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	خوراک قارچ و مرغ	کسروی ماهی	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
یک‌شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۱۰	شام	سوپ جو	اشکنه کشک، پاجین مرغ بریانی (تک)	کوفته تبریزی (تک)، فلافل (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	بادام زمینی	بسته دم‌نوش به‌لیمو	زیتون، سالاد فصل
	صبحانه	املت								
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۱۱	ناهار	سوپ سبزیجات	برنج (تک)، بورتالی سیب‌زمینی	جوجه کیاب (یک سیخ)	خورش نازخاتون	دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره کاله	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	فرنی	برنج (تک)، ته چین مرغ، خوراک کدو	شامی کیاب (تک)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ماهی تیلایا (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	حلوای شکر ۵۰ گرمی، ماست اسفناج (۷۵۰ گرمی)		خرما خشک	بسته گل محمدی خشک‌شده	خیارشور، سالاد فصل
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۱۲	ناهار	سوپ سبزیجات	استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	خوراک بادمجان	خورش قیمه، نیمرو (تک)	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	آش رشته	پلو مکزیکویی، پاجین مرغ بریانی (تک)، چیکن استراگانف	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	عسل یک نفره، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		بسته عنباب	بسته دم‌نوش گل‌گاو زبان	ترشی، زیتون پروده، کره ۱۵ گرمی
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۱۳	ناهار	سوپ جو	برنج (تک)	خورش فورمه‌سبزی	کلم پلو با گوشت، نیمرو (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، بورتالی سیب‌زمینی	کیاب برگ (یک سیخ)، مرغ سوخاری (تک)، یتیمچه بادمجان	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)، مریبا یک نفره		پسته	بسته دم‌نوش برگ زیتون	سالاد فصل، سس انار، کره ۱۵ گرمی