

ردیف	اقلام ثابت میماند	ردیف	اقلام ثابت شاه
۱	پن کیک (تک)	۱	آب پرتقال
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۲	آب هویج
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۳	پن کیک (تک)
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	دوغ محلی سبزیجات
۵	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۵	سبزی یک نفره
۶	چای	۶	سس کچاپ یک نفره
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	شیر خرما
۸	خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی	۸	شیر عسل
۹	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۹	شیر قهوه ۲۲۰CC
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	شیر موز
۱۱	شیر عسل	۱۱	شیر نارگیل
۱۲	شیر قهوه ۲۲۰CC	۱۲	شیرینی خرمایی
۱۳	شیر کاکائو گرم	۱۳	قهوه فرانسوی ۲۲۰CC
۱۴	شیر لیوانی	۱۴	کمپیر سبزمینی
۱۵	شیر موز	۱۵	کیک
۱۶	شیرینی خرمایی	۱۶	معجون
۱۷	عسل یک نفره	۱۷	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۸	قهوه فرانسوی ۲۲۰CC	۱۸	نان لواش
۱۹	کره ۱۵ گرمی	۱۹	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۲۰	کیک	۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۱	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۲۱	نیمرو (تک)
۲۲	مربا یک نفره		
۲۳	نان تنوری		
۲۴	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)		
۲۵	نیات نی‌دار		
۲۶	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۷	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	ششکبار	دمنوش	دوره‌چین
شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۱۶	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ سبزیجات	استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	خورش قیمه، نیمرو (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	انجیر خشک	بسته دمنوش سیب	کره ۱۵ گرمی سالاد فصل.
یکشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۱۷	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ جو	برنج (تک)، املت، جوجه کباب (یک سیخ)	سبزی پلو (تک)	خوراک قارچ و مرغ، فلافل (تک)، پنجه بادمجان	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	بادام زمینی	بسته دمنوش چهار تخم	کره ۱۵ گرمی زیتون پرورده، شوری.
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۱۸	صبحانه	لوبیا گرم					نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	کیاب مرغ (یک سیخ)، نیمرو (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	مویز	بسته دمنوش گل گاو	کره ۱۵ گرمی ترشی لینه، زیتون، سالاد فصل
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۱۹	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	آش رشته	برنج (تک)، پنجه مرغ بریانی (تک)، جوجه کباب (یک سیخ)	خوراک لوبیا با قارچ، کوکو سبزمینی (تک)	پنیرا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پنیرا قارچ و مرغ	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، ماست یک نفره کاله، مربا یک نفره	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	پسته	بسته دمنوش	کره ۱۵ گرمی خیارشور، سالاد فصل.
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲۰	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	خورش کرفس	کیاب کوبیده (یک سیخ)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	قوتو خرفه	بسته دمنوش بهار نارنج	کره ۱۵ گرمی سالاد فصل.
پنج‌شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲۱	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ رشته	بادمجان سرخ شده (تک)	سبزی پلو (تک)	گوشت (چلو گوشتی)	ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
جمعه ۱۳۹۶/۱۰/۲۲	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ جو	برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	نان سنگگ سنتی (۱/۲) 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	ششکبار	دمنوش	دوره‌چین
شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲۳	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ شیر و قارچ	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	کنسرو ماهی	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			کره ۱۵ گرمی نارنج (۵۰ گرم) خلال سبزمینی، سالاد فصل.
یکشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲۴	صبحانه	املت (صبحانه)					نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	آش رشته	بورانی سبزمینی، رولت گوشت	برنج (تک)، کوکو سبزی (تک)، میگو سوخاری (تک)	کیاب برگ (یک سیخ)، کوکو سبزی (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	انجیر خشک	بسته دمنوش دارچین	کره ۱۵ گرمی سالاد فصل، زیتون، خیارشور،
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲۵	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	خورش کرفس	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			کره ۱۵ گرمی زیتون پرورده، سالاد فصل، شوری.
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲۶	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ سبزیجات	برنج (تک)	خوراک قارچ و مرغ	خورش قیمه	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			کره ۱۵ گرمی سالاد فصل، سس کچاپ یک نفره
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲۷	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)، سبزی پلو (تک)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	ماهی هوکی (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			کره ۱۵ گرمی لیو پخته، سالاد فصل، خیارشور.
پنج‌شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۲۸	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	ماست یک نفره کاله	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
جمعه ۱۳۹۶/۱۰/۲۹	صبحانه						نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار	سوپ جو	بادمجان سرخ شده (تک)	برنج (تک)	کنسرو ماهی، مرغ (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی	نان سنگگ سنتی (۱/۲) نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			