

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌بین
شنبه ۱۳۹۶/۱۰/۳۰	صبحانه									
	ناهار	سوپ رشته	استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	خورش فسنجان	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	فرنی	اشکنه کشک، املت، ته چین مرغ	شامی کباب (تک)، فلافل (تک)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، حلوا شکری ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	پسته	بسته دم‌نوش آلاله	سالاد فصل، شوری
یک‌شنبه ۱۳۹۶/۱۱/۰۱	صبحانه									
	ناهار	سوپ سبزیجات	برنج (تک)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	کباب کوبیده (یک سیخ)	دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره کاله	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			کره ۱۵ گرمی
	شام	آش رشته	برنج (تک)، پلو مکزیکی، خوراک بادمجان	خوراک لوبیا با قارچ، رولت گوشت، کباب برگ (یک سیخ)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	عسل یک نفره، ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)		قوتو مخصوص	بسته پودر زنجبیل، بسته دم‌نوش بهارنارنج	زیتون، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۱/۰۲	صبحانه	فرنی								
	ناهار	سوپ رشته	باقالی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره کاله	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	فرنی	املت خاویار بادمجان، آبگوشت، برنج (تک)	چیکن استراگانف، خوراک کدو، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی		بادام زمینی	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	زیتون پرورده، سالاد فصل، شوری، لیو پخته
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۱/۰۳	صبحانه									
	ناهار	سوپ سبزیجات	برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	کنسرو ماهی	دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، نارنج (۵۰ گرم)
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی	فلافل (تک)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست ساده سون (۵۰۰ گرمی)	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	انجیر خشک	بسته آویشن باغی	خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی

ردیف	اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
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 شکری 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 سیب‌زمینی
۱۵	شیر موز	۱۵	معجون
۱۶	شیرینی خرمایی	۱۶	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۷	عسل یک نفره	۱۷	نان لواش
۱۸	قهوه فرانسوی ۲۲۰CC	۱۸	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۱۹	کره ۱۵ گرمی	۱۹	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۰	کیک	۲۰	نیمرو (تک)
۲۱	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		
۲۲	مربا یک نفره		
۲۳	نان تنوری		
۲۴	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)		
۲۵	نبات نی‌دار		
۲۶	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۷	نیمرو (تک)		