

برنامه غذایی اقلام متغیر آفریش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فستقبار	دم‌نوش	دوره‌بین
شنبه ۱۳۹۶/۱۱/۱۴	صبحانه									
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	کنسرو ماهی	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، نارنج (۵۰ گرم)
یکشنبه ۱۳۹۶/۱۱/۱۵	صبحانه									
	ناهار	سوپ سبزیجات	برنج (تک)	خوراک قارچ و مرغ	خورش قیمه	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خیارشور، سس کچاپ یک نفره
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۱/۱۶	صبحانه	شیر لیوانی								
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	کیاب کوبیده (یک سیخ)	کلم پلو با گوشت	دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خلال سیب‌زمینی، زیتون پرورده، سالاد فصل، سس انار، کره ۱۵ گرمی
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۱/۱۷	صبحانه	عدسی								
	ناهار	سوپ سبزیجات	برنج (تک)	خوراک بادمجان	خورش فورمه‌سبزی	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			ترشی لینه، زیتون، سالاد فصل
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۱/۱۸	صبحانه									
	ناهار	سوپ رشته	استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	جوجه کیاب (یک سیخ)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره، دوغ لیوانی	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خیارشور، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی

ایام ثابت صبحانه	زدیف	اقلام ثابت شام
۱	پشیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱ آب پرتقال
۲	پشیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲ آب هویج
۳	پشیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳ دوغ محلی سبزیجات
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴ سبزی یک نفره
۵	چای	۵ سس کچاپ یک نفره
۶	حلوای شکری ۵۰ گرمی	۶ شیر خرما
۷	خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی	۷ شیر عسل
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸ شیر قهوه ۲۲۰CC
۹	سبزی یک نفره	۹ شیر موز
۱۰	شیرینی خرماپی	۱۰ شیر نارگیل
۱۱	عسل یک نفره	۱۱ قهوه فرانسوی ۲۲۰CC
۱۲	کره ۱۵ گرمی	۱۲ معجون
۱۳	کیک	۱۳ نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۴ نان لواش
۱۵	مربا یک نفره	۱۵ نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۱۶	نان تنوری	۱۶ نیمرو (تک)
۱۷	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	
۱۸	نیات نی‌دار	
۱۹	نسکافه یک‌نفره فوری	
۲۰	نیمرو (تک)	

برنامه غذایی اقلام متغیر آفریش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	فستقبار	دم‌نوش	دوره‌بین
شنبه ۱۳۹۶/۱۱/۲۱	صبحانه									
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	خورش نازخاتون	مرغ (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			سویا آجیلی
یکشنبه ۱۳۹۶/۱۱/۲۲	صبحانه									
	ناهار	سوپ جو	ایکرا، خوراک لوبیا با قارچ	دیزی، کوفته تبریزی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پشیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	بادام زمینی			بسته دم‌نوش سیب
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۱/۲۳	صبحانه									
	ناهار	سوپ رشته	آبگوشت	برنج (تک)	کنسرو ماهی	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			سبزه دم‌نوش چهار تخم
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۱/۲۴	صبحانه									
	ناهار	سوپ سبزیجات	استامبولی پلو با گوشت	بادمجان سرخ شده (تک)	برنج (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			بسته بودر زنجبیل
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۱/۲۵	صبحانه	شیر لیوانی								
	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	خورش کرفس	کیاب کوبیده (یک سیخ)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره، دوغ لیوانی	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			بسته اویشن باغی