

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	دوره‌پن
شنبه ۱۳۹۶/۱۱/۲۸	صبحانه									
	ناهار		برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	عدس پلو با کشمش	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	سوپ سبزیجات	اشکنه کشک، آبگوشت، برنج (تک)	چیکن استراگانف، فلافل (تک)، کیاب کوبیده (یک سیخ)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	حلوای شکری ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	بسته زرشک	بسته پادرنجبویه	خیارشور، سالاد فصل، شوری، کره ۱۵ گرمی
یکشنبه ۱۳۹۶/۱۱/۲۹	صبحانه									
	ناهار		برنج (تک)	خوراک بادمجان	خورش فسنجان	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	آش رشته	املت، برنج (تک)، بورانی سیب‌زمینی	ته چین مرغ، خوراک بلدرچین، کوکو سبزی (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	عسل یک نفره، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)، ماست ساده (۵۰۰ گرمی)		پسته	بسته دمنوش بهارنارنج	خیارشور، زیتون، کره ۱۵ گرمی
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۱/۳۰	صبحانه	شیر لیوانی								
	ناهار		برنج (تک)	جوجه کیاب (یک سیخ)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، شامی کیاب (تک)، شله قلمکار	ماکارونی (با سویا)، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی		خرما خشک	بسته دمنوش به	زیتون پرورده، سالاد فصل، شوری
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۲/۰۱	صبحانه									
	ناهار									
	شام									
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۰۲	صبحانه									
	ناهار		باقالی پلو (تک)	گوشت (چلو گوشتی)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			بادمجان سرخ شده (تک)، شوری
	شام	آش رشته	املت، برنج (تک)، خوراک کشک و بادمجان	خوراک لوبیا با قارچ، کیاب برگ (یک سیخ)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، عسل یک نفره، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		مغز گردو	بسته دمنوش اسطوخودوس	زیتون، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی، لیو پخته

تهانك لخصرك زهرا عااا

اقلام ثابت صبحانه	(دیف)	اقلام ثابت شام
۱ پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱ آب پرتقال	
۲ پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲ آب هویج	
۳ پنیر 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 عسلی ۱۰۰ گرمی	۷ شیر عسل	
۸ خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸ شیر قهوه ۲۲۰CC	
۹ سبزی یک نفره	۹ شیر موز	
۱۰ شیر استریل (۲۰۰CC)	۱۰ شیر نارگیل	
۱۱ شیر قهوه استریل (۲۰۰CC)	۱۱ قهوه فرانسوی ۲۲۰CC	
۱۲ شیر کاکائو استریل (۲۰۰CC)	۱۲ کیک خانگی	
۱۳ شیرینی خرمایی	۱۳ معجون	
۱۴ عسل یک نفره	۱۴ نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	
۱۵ کره ۱۵ گرمی	۱۵ نان لواش	
۱۶ کیک	۱۶ نان نیمه‌حجیم (۱/۲)	
۱۷ ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۷ نیمرو (تک)	
۱۸ مربا یک نفره		
۱۹ نان توری		
۲۰ نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)		
۲۱ نبات نی‌دار		
۲۲ نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۳ 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	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌پن
شنبه ۱۳۹۶/۱۲/۰۵	صبحانه									
	ناهار		استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	خورش قیمه	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			بادمجان سرخ شده (تک)
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، پلو مکزیک	فلافل (تک)، شامی کیاب (تک)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	شیر پاکتی، عسل یک نفره	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	بسته کنجد	چای سبز (ساجمه‌ای)	خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سالاد فصل، سس انار، کره ۱۵ گرمی
یکشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۰۶	صبحانه	لوبیا گرم								
	ناهار		سبزی پلو (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	ماهی هوکی (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، لیمو ترش (۵۰ گرمی)
	شام	فرنی	اشکنه کشک و بنه، آبگوشت، برنج (تک)	جوجه کیاب (یک سیخ)، چیکن استراگانف	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، حلوای شکری ۵۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		سویا آجیلی	بسته دمنوش بابونه	ترشی لینه، زیتون، سالاد فصل
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۰۷	صبحانه	شیر لیوانی								
	ناهار		برنج (تک)	خوراک بادمجان	خورش قورمه‌سبزی	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	آش رشته	املت، برنج (تک)، خوراک لوبیا با قارچ	سیب‌زمینی تنوری، کوکو سیب‌زمینی، گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	شیر پاکتی، عسل یک نفره، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)		بسته عناب	بسته دمنوش به‌لیمو	زیتون پرورده، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۲/۰۸	صبحانه									
	ناهار		برنج (تک)	عدس پلو با کشمش	کیاب کوبیده (یک سیخ)	دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	فرنی	استامبولی پلو با خلال مرغ، برنج (تک)، سیرابی	کیاب برگ (یک سیخ)، یتیمچه بادمجان	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، مربا یک نفره، ماست یک نفره		تخم کدو	بسته دمنوش سیب	زیتون، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی، لیو پخته
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۰۹	صبحانه	شیر لیوانی								
	ناهار		برنج (تک)	خورش نازخانون	مرغ (تک)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			بادمجان سرخ شده (تک)
	شام	سوپ جو	برنج (تک)، ته چین مرغ، خوراک جگر	کوفته تبریزی، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا راست بیف	حلوای شکری ۵۰ گرمی، ماست ساده (۵۰۰ گرمی)		موز	بسته دمنوش گل‌گاو زبان	خیارشور، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی