

ردیف	اقلام ثابت صبحانه	ردیف	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 شکر ۵۰ گرمی	۶	شربت زعفرانی ۳۰۰CC
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	شیر خرما
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	شیر عسل
۹	خیار	۹	شیر قهوه ۲۲۰CC
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	شیر موز
۱۱	شیر استریل (۲۰۰CC)	۱۱	شیر نارگیل
۱۲	شیر قهوه استریل (۲۰۰CC)	۱۲	قهوه فرانسوی ۲۲۰CC
۱۳	شیر کاکائو استریل (۲۰۰CC)	۱۳	کیک خانگی
۱۴	شیرینی خرمایی	۱۴	معجون
۱۵	عسل یک نفره	۱۵	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۶	کره ۱۵ گرمی	۱۶	نان لواش
۱۷	کیک	۱۷	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۱۸	گوجه‌فرنگی	۱۸	نیمرو (تک)
۱۹	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		
۲۰	مریبا یک نفره		
۲۱	نان تنوری		
۲۲	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)		
۲۳	نیات نی‌دار		
۲۴	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۵	نیمرو (تک)		

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش‌گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبات	دم‌نوش	دوره‌پزند
شنبه ۱۳۹۶/۱۲/۱۲	صبحانه					دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	خورش کرفس	پنیرا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پنیرا قارچ و مرغ				
یک‌شنبه ۱۳۹۶/۱۲/۱۳	صبحانه	عدسی				دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	فرنی	بورانی سبب‌زمینی، ته چین مرغ	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	شامی کباب (تک)، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پنیرا راست بیف	پنیرا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پنیرا راست بیف			بسته دم‌نوش نعنا فلفلی	زیتون، سالاد فصل، شوری
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۱۴	صبحانه	شیر لیوانی				دلستر لیمو (یک نفره)	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	سوپ جو	ایگرا، برنج (تک)	سبزی پلو (تک)	کنسرو ماهی	پنیرا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پنیرا قارچ و مرغ			بسته دم‌نوش به	سالاد فصل، سمنو (۱۰۰ گرم)، کره ۱۵ گرمی، لیو پخته
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۲/۱۵	صبحانه	لوبیا گرم				دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	آش رشته	برنج (تک)، اشکنه کشک و پنه	آب‌گوشت	کباب کوبیده (یک سیخ)، کوکو سبزی (تک)، ماهی قزل‌آلا (تک)	پنیرا راست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پنیرا راست بیف	نان باگت (۲۰۰ گرمی)		بسته دم‌نوش بهارنارنج	خیارشور، زیتون، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۱۶	صبحانه					دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	فرنی	استامبولی پلو با خلال مرغ، برنج (تک)	عدس پلو با کشمش	گوشت (چلو گوشتی)	پنیرا سبزیجات، پیراشکی سویا سبب‌زمینی، مینی پنیرا سبزیجات				بادمجان سرخ شده (تک)، سالاد فصل

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش‌گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبات	دم‌نوش	دوره‌پزند
شنبه ۱۳۹۶/۱۲/۱۹	صبحانه					دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	آش رشته	اشکنه کشک، برنج (تک)، جوجه کباب (یک سیخ)	استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	نان باگت (۲۰۰ گرمی)		بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
یک‌شنبه ۱۳۹۶/۱۲/۲۰	صبحانه	شیر برنج				دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	سوپ سبزیجات	ایگرا، برنج (تک)، بورانی سبب‌زمینی	کلم پلو با گوشت	مرغ (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ماهی قزل‌آلا (تک)			بسته دم‌نوش به‌لیمو	زیتون، سالاد فصل، سمنو (۱۰۰ گرم)
دوشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۲۱	صبحانه					دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	سوپ جو	استامبولی پلو با خلال مرغ، برنج (تک)، چیکن استراگانف	خورش خلال بادام کرمانشاهی	کباب کوبیده (یک سیخ)	پنیرا سبزیجات، پیراشکی سویا سبب‌زمینی، مینی پنیرا سبزیجات			بسته دم‌نوش برگ زیتون	زیتون پروده، سالاد شیرازی، سبب‌زمینی تنوری
سه‌شنبه ۱۳۹۶/۱۲/۲۲	صبحانه	لوبیا گرم				دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	آش رشته	خوراک کشک و بادمجان، کباب مرغ (یک سیخ)	عدس پلو با کشمش	ماهی هوکی (تک)	ته چین مرغ، خورش آلو اسفناج، برنج (تک)			چای سبز (ساجمه‌ای)	زیتون، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی
چهارشنبه ۱۳۹۶/۱۲/۲۳	صبحانه	شیر لیوانی				دلستر لیمو (یک نفره)، دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام	عدسی	املت گوشت چرخ شده، خوراک کدو، فلافل (تک)	خوراک قارچ و مرغ	خورش قیمه	پنیرا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پنیرا راست بیف	نان باگت (۲۰۰ گرمی)		بسته دم‌نوش	خیارشور، سالاد فصل، سمنو (۱۰۰ گرم)، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی