

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

| دوره | دمنوش | فشکبار | نان | لبنیات | غذای اصلی ۳ | غذای اصلی ۲ | غذای اصلی ۱ | پیش غذا | وعده | ایام هفته |
|---|-------------------------|--------------|---|---|---|---|--|----------|-------|------------------------|
| صبحانه | | | | | | | | | | |
| ترشی لیته | | | نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵) | دوغ لیوانی، ماست یک نفره | مرغ (تک) | برنج (تک) | آبگوشت | | ناهار | شنبه ۱۳۹۷/۰۱/۱۸ |
| زیتون، سالاد فصل | بسته بادرنجبویه | انجیر خشک | نان باگت (۲۰۰ گرمی) | پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی | پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ | سالاد ماکارونی، فلافل (تک)، گوشت بوقلمون (چلو گوشتی) | برنج (تک)، خوراک بادمجان، دیزی | سوپ جو | شام | |
| صبحانه | | | | | | | | | | |
| کره ۱۵ گرمی، گوچه کبابی | | | نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵) | دوغ لیوانی، ماست یک نفره | کباب کوبیده (یک سیخ) | خورش خلال بادام کرمانشاهی | برنج (تک) | | ناهار | یکشنبه ۱۳۹۷/۰۱/۱۹ |
| زیتون پرورده، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی | بسته خاکشیر | بادام زمینی | | حلوا شکر ۵۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی | پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف | خوراک قارچ و مرغ، شامی کباب (تک) | اشکنه کشک و بنه، برنج (تک)، ته چین مرغ | سوپ رشته | شام | |
| صبحانه | | | | | | | | | | |
| بادمجان سرخ شده (تک) | | | نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵) | دوغ لیوانی، ماست یک نفره | خورش قیمه | برنج (تک) | استامبولی پلو با خلال مرغ | | ناهار | دوشنبه ۱۳۹۷/۰۱/۲۰ |
| خیارشور، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی | بسته دمنوش اسطوخودوس | تخم کدو | | خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، ماست ساده (۵۰۰ گرمی) | پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ | سیرابی، کوکو سبزی (تک) | برنج (تک)، جوجه کباب (یک سیخ)، خوراک لوبیا با قارچ | آش رشته | شام | |
| صبحانه | | | | | | | | | | |
| خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی) | | | نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵) | دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره | ماهی هوکی (تک) | سبزی پلو (تک) | برنج (تک)، خورش لوبیا سبز | | ناهار | سه شنبه ۱۳۹۷/۰۱/۲۱ |
| زیتون، سالاد فصل | بسته دمنوش بهارنارنج | بسته شاهدانه | | خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی | پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف | کوفته تبریزی، ماهی قزل آلا (تک)، پتیمچه بادمجان | املت، برنج (تک)، بورانی سبزمینی | سوپ رشته | شام | |
| صبحانه | | | | | | | | | | |
| کره ۱۵ گرمی | | | نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵) | دوغ لیوانی، ماست یک نفره | کباب مرغ (یک سیخ) | خورش فورمه سبزی | برنج (تک) | | ناهار | چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۱/۲۲ |
| زیتون پرورده، سالاد شیرازی، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی | بسته دمنوش به | بسته عناب | | پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، ماست ساده (۵۰۰ گرمی) | پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات | شله قلمکار، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، کباب کوبیده (یک سیخ) | بورانی اسفناج، چیکن استراگانف | | شام | |

| ردیف | اقلام ثابت میماند |
|------|-----------------------------------|
| ۱ | آب هویج |
| ۲ | آب هویج بستنی |
| ۳ | دوغ محلی سبزیجات |
| ۴ | سبزی یک نفره |
| ۵ | سس کچاپ یک نفره |
| ۶ | شریت زعفرانی ۳۰۰ CC |
| ۷ | شیر پسته |
| ۸ | شیر خرما |
| ۹ | شیر قهوه ۲۲۰ CC |
| ۱۰ | شیر موز |
| ۱۱ | شیر موز بستنی |
| ۱۲ | شیر نارگیل |
| ۱۳ | قهوه فرانسوی ۲۲۰ CC |
| ۱۴ | کیک خانگی |
| ۱۵ | ماست یک نفره |
| ۱۶ | معجون |
| ۱۷ | نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲) |
| ۱۸ | نان لواش |
| ۱۹ | نان نیمه حجیم (۱/۲) |
| ۲۰ | نیمرو (تک) |

| ردیف | اقلام ثابت میماند |
|------|-----------------------------------|
| ۱ | پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی |
| ۲ | پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی |
| ۳ | پنیر سفید ۱۰۰ گرمی |
| ۴ | تخم مرغ آب پز (یک عدد) |
| ۵ | چای |
| ۶ | حلوا شکر ۵۰ گرمی |
| ۷ | خامه عسلی ۱۰۰ گرمی |
| ۸ | خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی |
| ۹ | خیار |
| ۱۰ | سبزی یک نفره |
| ۱۱ | شیر استریل (۲۰۰ CC) |
| ۱۲ | شیر قهوه استریل (۲۰۰ CC) |
| ۱۳ | شیر کاکائو استریل (۲۰۰ CC) |
| ۱۴ | شیرینی خرمایی |
| ۱۵ | عسل یک نفره |
| ۱۶ | کره ۱۵ گرمی |
| ۱۷ | کیک |
| ۱۸ | گوجه فرنگی |
| ۱۹ | ماست موسیر ۱۰۰ گرمی |
| ۲۰ | مربا یک نفره |
| ۲۱ | نان تنوری |
| ۲۲ | نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲) |
| ۲۳ | نبات نی‌دار |
| ۲۴ | نسکافه یک نفره فوری |
| ۲۵ | نیمرو (تک) |