

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

دوره پیدین	ده نوش	فشکیار	نان	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
			نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	کباب مرغ (یک سیخ)	خورش قیمه	برنج (تک)		صبحانه ناهار	شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۲
زیتون، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی، گوجه فرنگی	بسته اسفرزه (تخم شربتی)	انجیر خشک		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خوراک کدو، کوفته تبریزی	املت، جوجه کباب (یک سیخ)	سوپ رشته	شام	
			نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	دلستر لیمو (یک نفره)	کوکو سیب زمینی	کنسرو ماهی	سبزی پلو (تک)		صبحانه ناهار	یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۳
خرما (۲ عدد)، خیارشور، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، گوجه فرنگی										
خیارشور، زیتون، سالاد شیرازی، گوجه فرنگی	بسته بالنگو (تخم شربتی)	بسته شاهدانه	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، ماست ساده (۵۰۰ گرمی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	ته چین مرغ، خوراک لوبیا با قارچ، فلافل (تک)		شام	
			نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	خورش کرفس	جوجه کباب (یک سیخ)	برنج (تک)		صبحانه ناهار	دوشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۴
کره ۱۵ گرمی										
زیتون پرورده، سالاد فصل	بسته خاکشیر	مویز		حلوا شکر ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	سالاد ماکارونی، سیرابی، ماهی قزل آلا (تک)	خوراک بادمجان، رولت گوشت	آش رشته	شام	
			نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	مرغ (تک)	برنج (تک)	استامبولی پلو با گوشت		صبحانه ناهار	سه شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۵
سالاد شیرازی										
خیارشور، سالاد فصل	بسته دم‌نوش به	بسته زرشک		کره ۱۵ گرمی، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خورش ریواس، کوکو سبزی (تک)	املت گوشت چرخ شده، چیکن استراگانف	عدسی	شام	
			نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	کلم پلو با گوشت	خورش قورمه سبزی	برنج (تک)		صبحانه ناهار	چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۶
									شام	

ردیف	اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب طالبی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب طالبی بستنی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	تخم مرغ آب پز (یک عدد)	۴	آب هویج بستنی
۵	چای	۵	برنج (تک)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	برنج ایرانی (تک)
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	دوغ محلی سبزیجات
۹	خیار	۹	سبزی یک نفره
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	سس کچاپ یک نفره
۱۱	شیر استریل (۲۰۰CC)	۱۱	شربت بهار نارنج
۱۲	شیر قهوه استریل (۲۰۰CC)	۱۲	شربت زعفرانی ۳۰۰CC
۱۳	شیر کاکائو استریل (۲۰۰CC)	۱۳	شیر پسته
۱۴	شیرینی خرمايي	۱۴	شیر خرما
۱۵	عسل یک نفره	۱۵	شیر قهوه ۲۲۰CC
۱۶	کره ۱۵ گرمی	۱۶	شیر موز
۱۷	کیک	۱۷	شیر موز بستنی
۱۸	گوجه فرنگی	۱۸	شیر نارگیل
۱۹	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۹	قهوه فرانسوی ۲۲۰CC
۲۰	مربا یک نفره	۲۰	ماست یک نفره
۲۱	نان تنوری	۲۱	معجون
۲۲	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۲۲	نان تنوری
۲۳	نات نی دار	۲۳	نان سنگگ سنتی یک رو
۲۴	نسکافه یک نفره فوری	۲۴	نان نیمه حجیم (۱/۲)
۲۵	نیمرو (تک)	۲۵	نیمرو (تک)