

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	تخم‌مرغ آب‌پز (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	پن کیک (تک)
۹	خیار	۹	دوغ محلی سبزیجات
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	سبزی یک نفره
۱۱	شیر استریل (۲۰۰CC)	۱۱	سس کچاپ یک نفره
۱۲	شیر کاکائو استریل (۲۰۰CC)	۱۲	شریت خیار سکنجبین
۱۳	شیرینی خرمايي	۱۳	شریت زعفرانی ۳۰۰CC
۱۴	عسل یک نفره	۱۴	شریت لیموناد نعنا
۱۵	کره ۱۵ گرمی	۱۵	شیر خرما
۱۶	کیک	۱۶	شیر طالبی
۱۷	گوجه‌فرنگی	۱۷	شیر موز
۱۸	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۸	شیر موز بستنی
۱۹	مریا یک نفره	۱۹	قهوه فرانسوی ۲۲۰CC
۲۰	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۲۰	کیک
۲۱	نان لواش	۲۱	ماست یک نفره
۲۲	نهایت نی‌دار	۲۲	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۳	نسکافه یک‌نفره فوری	۲۳	نان لواش
۲۴	نیمرو (تک)	۲۴	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
		۲۵	نسکافه یک‌نفره فوری
		۲۶	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	دوره‌بند
شنبه ۱۳۹۷/۰۳/۲۶	صبحانه									
	ناهار									
	شام									
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۳/۲۷	صبحانه						نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	ناهار		استامبولی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	خورش قیمه	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی پر چرب (سلامت)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	تخم کدو
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۲۸	صبحانه									
	ناهار		برنج (تک)، سبزی پلو (تک)	خورش کرفس	ماهی هوکی (تک)	دلمستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		آبگوشت، بورانی سیب‌زمینی، ته چین مرغ	خوراک کتک و بادمجان، کوفته تبریزی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	حلوا شکر ۵۰ گرمی، ماست قفقازی (سلامت)		بسته دم‌نوش گل گاو زبان، بسته مخلوط تخم شربتی	ترشی لیمو، خیارشور	
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۳/۲۹	صبحانه									
	ناهار		املت	برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		استامبولی پلو با گوشت، جوجه کباب (یک سیخ)، چیکن استراگانف	خوراک کدو، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی کم چرب (سلامت)، عسل یک نفره		بسته کنگد	بسته دم‌نوش بهار نارنج	زیتون پرورده، سالاد شیرازی، کره ۱۵ گرمی
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۳۰	صبحانه									
	ناهار		برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	کتسرو ماهی	دلمستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		ته چین مرغ، خوراک بلدرچین، خوراک لوبیا با قارچ	آش رشته	سالاد ماکارونی، فلافل (تک)، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر لاکتیکی (سلامت)، خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	بسته بادرنجوبیه، بسته مخلوط تخم شربتی	خیارشور، زیتون، گوجه‌فرنگی

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	دوره‌بند
شنبه ۱۳۹۷/۰۴/۰۲	صبحانه									
	ناهار		استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	گوشت (چلو گوشتی)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		املت گوشت چرخ شده، بورانی سیب‌زمینی، ته چین مرغ	سوپ جو	کباب برگ (یک سیخ)، مرغ سوخاری (تک)	حلوا شکر ۵۰ گرمی، دوغ ۱/۵ لیتری (سلامت)		بسته شاهدانه	بسته دم‌نوش به‌لیمو	بادمجان سرخ شده (تک)، خیارشور، زیتون، سس انار، کره ۱۵ گرمی
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۴/۰۳	صبحانه									
	ناهار		برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	کباب مرغ (یک سیخ)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		آش رشته	جوجه کباب (یک سیخ)، خوراک بلدرچین، خوراک کتک و بادمجان	فلافل (تک)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی پر چرب (سلامت)	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	بسته دم‌نوش نعنا فلفلی، بسته مخلوط تخم شربتی	خیارشور، زیتون، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۴/۰۴	صبحانه									
	ناهار		برنج (تک)	کلم پلو با گوشت	مرغ (تک)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		آش رشته	اچکر، اشکنه کتک، سالاد ماکارونی	کوکو سبزی (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست قفقازی (سلامت)	مویز	بسته دم‌نوش اسطوخودوس	خیارشور، زیتون پرورده، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۴/۰۵	صبحانه									
	ناهار		سبزی پلو (تک)	عدس پلو با کشمش	ماهی هوکی (تک)	دلمستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		عدسی	گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)، ماهی قزل آلا (تک)	املت، ته چین مرغ، کوفته تبریزی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی کم چرب (سلامت)	سویا آجیلی	بسته دم‌نوش بومادران، بسته مخلوط تخم شربتی	خیارشور، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۴/۰۶	صبحانه									
	ناهار		برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	خوراک بادمجان	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		استامبولی پلو با گوشت، خوراک بلدرچین، خوراک لوبیا با قارچ	خورش آلو اسفناج، همبرگر خانگی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر لاکتیکی (سلامت)، عسل یک نفره	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	بسته زرشک	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	خیارشور، سالاد شیرازی، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی