

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
			نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	مرغ (تک)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	برنج (تک)		صبحانه	شنبه ۱۳۹۷/۰۴/۰۹
سالاد شیرازی، کره ۱۵ گرمی، گوجه فرنگی	بسته خاکشیر، بسته دمنوش به	بسته عناب، تخم کدو		خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، دوغ ۱/۵ لیتری (سلامت)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	کباب کوبیده (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	اشکنه کشک و بنه، خوراک بلدرچین		شام	
			نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره	ماهی هوکی (تک)	سبزی پلو (تک)	استامبولی پلو با گوشت		ناهار	یکشنبه ۱۳۹۷/۰۴/۱۰
خرما (۲ عدد)، سالاد شیرازی، لیمو ترش (۵۰ گرمی)				پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی پر چرب (سلامت)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	جوجه کباب (یک سیخ)، سالاد ماکارونی	آبگوشت، بورانی سیب زمینی		شام	
			نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	کباب کوبیده (یک سیخ)	خورش کرفس	برنج (تک)		ناهار	دوشنبه ۱۳۹۷/۰۴/۱۱
گوجه کبابی				دوغ لیوانی، ماست یک نفره	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	کوکو سیب زمینی، گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)	ته چین مرغ، فلافل (تک)	سوپ رشته	شام	

دیف	اقلام ثابت شاه
۱	آب طالبی
۲	آب طالبی بستنی
۳	آب هویج
۴	آب هویج بستنی
۵	برنج (تک)
۶	برنج ایرانی (تک)
۷	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۸	پن کیک (تک)
۹	دوغ محلی سبزیجات
۱۰	سبزی یک نفره
۱۱	سس کچاپ یک نفره
۱۲	شربت خیار سکنجبین
۱۳	شربت زعفرانی ۳۰۰ CC
۱۴	شربت لیموناد نعنا
۱۵	شیر خرما
۱۶	شیر طالبی
۱۷	شیر موز
۱۸	شیر موز بستنی
۱۹	قهوه فرانسوی ۲۲۰ CC
۲۰	کیک
۲۱	ماست یک نفره
۲۲	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۳	نان لواش
۲۴	نان نیمه حجیم (۱/۲)
۲۵	نسکافه یک نفره فوری
۲۶	نیمرو (تک)

دیف	اقلام ثابت صبحانه
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 کائو استریل (۲۰۰ CC)
۱۳	شیرینی خرمايي
۱۴	عسل یک نفره
۱۵	کره ۱۵ گرمی
۱۶	کیک
۱۷	گوجه فرنگی
۱۸	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۹	مربا یک نفره
۲۰	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۱	نان لواش
۲۲	نبات نی دار
۲۳	نسکافه یک نفره فوری
۲۴	نیمرو (تک)