

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دمنوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۷/۰۷/۷	صبحانه								
	شام	عدسی	املت سبزیجات، بورانی سیبزمینی، جوجه کباب (یک سیخ)	خوراک کشک و بادمجان، فلافل (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)، مربا یک نفره	بادام زمینی	دمنوش دارچین	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، کره ۱۵ گرمی
یکشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۸	صبحانه	شیر برنج							
	شام		استامبولی پلو با گوشت، اشکنه کشک و بنه، بورانی اسفناج	ته چین مرغ، سیرابی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	مویز	دمنوش گل گاو زبان	آبلیمو (تک)، کره ۱۵ گرمی
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۰۹	صبحانه								
	شام	آش رشته	ایکرا، رولت گوشت	کباب کوبیده (یک سیخ)، کوکو سیبزمینی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، ماست ساده بشیر (۵۰۰ گرمی)	تخم کدو	دمنوش به‌لیمو	خیارشور، زیتون (۵ عدد)
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۷/۱۰	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	سوپ جو	پلو مکزیک، خوراک کدو	کوفته تبریزی، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره	سویا آجیلی	دمنوش آویشن باغی	زیتون (۵ عدد)، سس انار، کره ۱۵ گرمی
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۱۱	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام		املت، ته چین مرغ، خوراک لوبیا با قارچ	کباب برگ (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	خرما خشک	دمنوش گل ختمی	خلال سیبزمینی، خیارشور، زیتون (۵ عدد)، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دمنوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۷/۰۷/۱۴	صبحانه								
	شام		املت خاویار بادمجان، آبگوشت	پلو مکزیک، ته چین مرغ، خوراک لوبیا با قارچ	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، ماست ساده بشیر (۵۰۰ گرمی)	بسته کنجد	دمنوش آویشن باغی	ترشی لیته، سس انار، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی
یکشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۱۵	صبحانه	فرنی							
	شام	سوپ جو	پلو سبزیجات، خوراک سیبزمینی تخم‌مرغ	فلافل (تک)، مرغ سوخاری (تک)، همبرگر خانگی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	مویز	دمنوش گل گاو زبان	خیارشور، سس انار
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۱۶	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام		استامبولی پلو با خلال مرغ، بورانی سیبزمینی، پاچین مرغ بریانی (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)، شامی کباب	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده بشیر (۵۰۰ گرمی)	سویا آجیلی	دمنوش به‌لیمو	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، کره ۱۵ گرمی، مربا یک نفره
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۷/۱۷	صبحانه	عدسی							
	شام	آش رشته	بورانی اسفناج، ته چین مرغ، چیکن استراگانف	کباب کوبیده (یک سیخ)، کوکو سیبزمینی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	تخم کدو	دمنوش گل ختمی	خیارشور، زیتون پرورده
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۱۸	صبحانه								
	شام	عدسی	اشکنه کشک و بنه، پاچین مرغ بریانی (تک)، خوراک رنگین کمان	کباب برگ (یک سیخ)، میرزا قاسمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره	بادام زمینی	دمنوش دارچین	شوری، کره ۱۵ گرمی

ردیف	نام اقلام ثابت صیمانه	ردیف	اقلام ثابت شاه
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب هویج
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب هویج بستنی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب طالبی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	آب طالبی 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	خیار	۸	دوغ محلی سبزیجات
۹	سبزی یک نفره	۹	سبزی یک نفره
۱۰	شیرینی خرمايي	۱۰	سس کچاپ یک نفره
۱۱	عسل یک نفره	۱۱	شربت زعفرانی ۳۰۰CC
۱۲	کره ۱۵ گرمی	۱۲	شیر خرما
۱۳	کیک صبحانه	۱۳	شیر قهوه ۲۲۰CC
۱۴	گوجه‌فرنگی	۱۴	شیر موز
۱۵	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۵	شیر موز بستنی
۱۶	مربا یک نفره	۱۶	شیر نارگیل
۱۷	نان سنگگ سنتی (۱/۲)	۱۷	ماست یک نفره
۱۸	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۱۷	نان باگت (۲۰۰ گرمی)
۱۹	نبات نی‌دار	۱۸	نان تنوری
۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری	۱۹	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۱	نیمرو (تک)	۲۰	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
		۲۱	نیمرو (تک)