

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

دوره	دمنوش	فستقباد	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
صبحانه									
خيارشور، زیتون (۱۰ عدد)، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش به‌لیمو	تخم کدو	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شکلات شیری (سلامت)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کباب کوبیده (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	اشکنه کشک و بنه، املت، پاچین مرغ بریانی (تک)		شام	شنبه ۱۳۹۷/۰۷/۲۱
صبحانه									
خيارشور، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش دارچین	بادام زمینی	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شکلات تلخ (سلامت)، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	سالاد ماکارونی، سیرابی	پلو مکزیک، ته چین مرغ، خوراک بادمجان	عدسی	شام	یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۷/۲۲
صبحانه									
خيارشور، زیتون (۱۰ عدد)	دم‌نوش به‌لیمو	مویز	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، شکلات ارده (سلامت)، ماست ساده بشیر (۵۰۰ گرمی)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	رولت گوشت، فلافل (تک)، کوکو سیزی (تک)	چیکن استراگانف، خوراک لوبیا با قارچ	آش رشته	شام	دوشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۲۳
صبحانه فرنی									
زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش گل ختمی	خرما خشک	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شکلات ارده کاکائویی (سلامت)، عسل یک نفره	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شله قلمکار، یتیمچه بادمجان	بورانی سیب‌زمینی، پلو سبزیجات، جوجه کباب (یک سیخ)		شام	سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۷/۲۴
صبحانه									
خيارشور، زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش آویشن باغی	سویا آجیلی	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شکلات شیری (سلامت)، شیر پاکتی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ، فلافل (تک)، کوفته تبریزی	استامبولی پلو با گوشت، ته چین مرغ		شام	چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۲۵

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

دوره	دمنوش	فستقباد	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
صبحانه									
خيارشور، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش آویشن باغی	بسته کنجد	شکلات تلخ (سلامت)، ماست ساده بشیر (۵۰۰ گرمی)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خوراک رنگین کمان، فلافل (تک)	املت سبزیجات، آبگوشت، ته چین مرغ		شام	شنبه ۱۳۹۷/۰۷/۲۸
صبحانه									
خيارشور، عسل یک نفره	دم‌نوش گل گاو زبان	مویز	شکلات ارده (سلامت)، شیر پاکتی، مربا یک نفره	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	خوراک بادمجان، خوراک بلدرچین، خوراک لوبیا با قارچ	استامبولی پلو با خلال مرغ، جوجه کباب (یک سیخ)		شام	یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۷/۲۹
صبحانه شیر لیوانی									
خيارشور، زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی، مربا یک نفره	دم‌نوش به‌لیمو	سویا آجیلی	شکلات شیری (سلامت)، ماست ساده بشیر (۵۰۰ گرمی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	میرزا قاسمی، همبرگر خانگی	کوکو سیزی (تک)، مرغ سوخاری (تک)	سوپ جو	شام	دوشنبه ۱۳۹۷/۰۷/۳۰
صبحانه املت									
خيارشور، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش گل ختمی	تخم کدو	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، شکلات ارده کاکائویی (سلامت)، شیر پاکتی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	سالاد ماکارونی، کباب کوبیده (یک سیخ)	خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ، خوراک قارچ و مرغ	سوپ رشته	شام	سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۸/۰۱
صبحانه									
خيارشور، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش دارچین	بادام زمینی	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شکلات تلخ (سلامت)، عسل یک نفره	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	خوراک کدو، رولت گوشت، کوکو سیب‌زمینی	پاچین مرغ بریانی (تک)، ته چین مرغ	آش رشته	شام	چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۸/۰۲

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
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	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	دوغ محلی سبزیجات
۹	خیار	۹	سبزی یک نفره
۱۰	شیرینی خرمایی	۱۰	سس کچاپ یک نفره
۱۱	عسل یک نفره	۱۱	شربت زعفرانی ۳۰۰ CC
۱۲	کره ۱۵ گرمی	۱۲	شیر خرما
۱۳	کیک	۱۳	شیر قهوه ۲۲۰ CC
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)	۱۸	نان تنوری
۲۱	نان لواش	۱۹	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۰	نبات نی‌دار	۲۰	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۲۱	نسکافه یک‌نفره فوری	۲۱	نیمرو (تک)
۲۲	نیمرو (تک)		