

## برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

دوره/چین	ده‌نوش	فشکبار	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	روز
صبحانه									
زیتون (۱۰ عدد)، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش گل ختمی	بادام زمینی	شکلات ارده ۷۰ گرمی، شیر پاکتی، مربا یک نفره	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	دست پیچ، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، یتیمچه بادمجان	پلو مکزیکی، خوراک لوبیا با قارچ		شام	شنبه ۱۳۹۷/۰۸/۰۵
صبحانه									
خیارشور، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش گل گاو زبان	مویز	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، شکلات تلخ ۷۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	چیکن استراگانف، کوکو سیب‌زمینی	املت گوشت چرخ شده، بورانی اسفناج، ته چین مرغ	آش رشته	شام	یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۸/۰۶
صبحانه									
خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)	دم‌نوش به‌لیمو	تخم کدو	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شکلات شیری ۷۰ گرمی، شیر پاکتی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	شله قلمکار، ماهی قزل آلا (تک)	اشکنه کشک و بنه، املت، پاچین مرغ بریانی (تک)		شام	دوشنبه ۱۳۹۷/۰۸/۰۷
اربعین حسینی									
صبحانه									
زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش دارچین	خرما خشک	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شکلات ارده کاکائویی ۷۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	سالاد ماکارونی (مرغ)، کوفته تبریزی	ایکرا، بورانی سیب‌زمینی، ته چین مرغ	عدسی	شام	چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۸/۰۹

## برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

دوره/چین	ده‌نوش	فشکبار	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
صبحانه									
خیارشور، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش به‌لیمو	مویز	شکلات تلخ ۷۰ گرمی، شیر پاکتی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	فلافل (تک)، میرزا قاسمی	استامبولی پلو با گوشت، ته چین مرغ، چیکن استراگانف		شام	شنبه ۱۳۹۷/۰۸/۱۲
صبحانه									
خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، سس انار	دم‌نوش آویشن باغی	بسته کنجد	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شکلات شیری ۷۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	کیاب کوبیده (یک سیخ)، مرغ سوخاری (تک)	بورانی سیب‌زمینی، پلو سبزیجات، خوراک بادمجان	آش رشته	شام	یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۸/۱۳
صبحانه									
خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی	دم‌نوش گل گاو زبان	بادام زمینی	شکلات ارده ۷۰ گرمی، شیر پاکتی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)، مربا یک نفره	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خوراک بلدرچین، فلافل (تک)	املت خاویار بادمجان، آبگوشت، پاچین مرغ بریانی (تک)		شام	دوشنبه ۱۳۹۷/۰۸/۱۴
صبحانه									
خرما (۲ عدد)، زیتون (۱۰ عدد)	دم‌نوش دارچین	سویا آجیلی	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شکلات ارده کاکائویی ۷۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شله قلمکار، گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)	ته چین مرغ، خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ، خوراک کدو		شام	سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۸/۱۵
صبحانه									
تسهات حضرت رسول اکرم ﷺ و امام حسینی مجتبی علیه السلام									
صبحانه									
شام									
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۸/۱۶									

ردیف	نام اقلام ثابت میماند	ردیف	اقلام ثابت شاه
۱	ارده شکلاتی ۳۰ گرمی	۱	آب انار
۲	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۲	آب طالبی
۳	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۳	آب طالبی بستنی
۴	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۴	آب هویج
۵	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۵	آب هویج بستنی
۶	چای	۶	برنج (تک)
۷	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸	دوغ محلی سبزیجات
۹	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۹	سبزی یک نفره
۱۰	خیار	۱۰	سس کچاپ یک نفره
۱۱	شیرینی خرمایی	۱۱	شیر خرما
۱۲	عسل یک نفره	۱۲	شیر موز
۱۳	کره ۱۵ گرمی	۱۳	شیر موز بستنی
۱۴	کیک	۱۴	ماست یک نفره
۱۵	گوجه‌فرنگی	۱۵	نان باگت (۲۰۰ گرمی)
۱۶	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۶	نان تنوری
۱۷	مربا یک نفره	۱۷	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۸	نان بربری متوسط	۱۸	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۱۹	نان سنگک سنتی (۱/۲)	۱۹	نیمرو (تک)
۲۰	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)		
۲۱	نبات نی‌دار		
۲۲	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۳	نیمرو (تک)		