

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

| ایام هفته              | وعده   | پیش غذا   | غذای اصلی ۱   | غذای اصلی ۲   | غذای اصلی ۳   | لبنیات   | مشکبار      | دم‌نوش             | دوره‌چین   |
|------------------------|--------|-----------|---|---|---|--|-------------|--------------------|--|
| شنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۱۹     | صبحانه |           |   |   |   |  |             |                    |  |
|                        | شام    | سوپ جو    | املت سبزیجات،<br>ته چین مرغ،<br>جوجه کباب (یک سیخ)          | شامی کباب،<br>ماکارونی (با سویا)                                | پیتزا سبزیجات،<br>پیراشکی قارچ و مرغ،<br>مینی پیتزا سبزیجات           | شکلات تلخ ۷۰ گرمی،<br>ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)                            | بادام زمینی | دم‌نوش دارچین      | خیارشور،<br>زیتون (۱۰ عدد)،<br>کره ۱۵ گرمی               |
| یک‌شنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۲۰  | صبحانه |           |   |   |   |  |             |                    |  |
|                        | شام    |           | استامبولی پلو با گوشت،<br>بورانی سیب‌زمینی                  | رولت گوشت،<br>سیرابی،<br>فلافل (تک)                             | پیتزا قارچ و مرغ،<br>پیراشکی سویا سیب‌زمینی،<br>مینی پیتزا قارچ و مرغ | شکلات ارده ۷۰ گرمی،<br>خامه عسلی ۱۰۰ گرمی                                  | مویز        | دم‌نوش گل گاو زبان | آبلیمو (تک)،<br>خیارشور،<br>زیتون پرورده،<br>کره ۱۵ گرمی |
| دوشنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۲۱   | صبحانه |           |   |   |   |  |             |                    |  |
|                        | شام    | سوپ رشته  | اشکنه کشک و بنه،<br>ایکرا                                   | خوراک بادمجان بریانی،<br>خوراک رنگین کمان،<br>ماهی قزل آلا (تک) | پیتزا رست بیف،<br>پیراشکی قارچ و گوشت،<br>مینی پیتزا رست بیف          | پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی،<br>شکلات شیری ۷۰ گرمی،<br>ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی) | تخم کدو     | دم‌نوش به‌لیمو     | خیارشور،<br>زیتون (۱۰ عدد)                               |
| سه‌شنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۲۲  | صبحانه | فرنی      |   |   |   |  |             |                    |  |
|                        | شام    |           | پاچین مرغ بریانی (تک)،<br>ته چین مرغ،<br>خوراک کدو          | ماکارونی (مخلوط گوشت و<br>سویا)،<br>همبرگر خانگی                | پیتزا سبزیجات،<br>پیراشکی قارچ و مرغ،<br>مینی پیتزا سبزیجات           | پنیر سفید ۱۰۰ گرمی،<br>شکلات ارده کاکائویی ۷۰ گرمی،<br>عسل یک نفره         | سویا آجیلی  | دم‌نوش آویشن باغی  | ترشی،<br>خیارشور،<br>زیتون (۱۰ عدد)،<br>کره ۱۵ گرمی      |
| چهارشنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۲۳ | صبحانه | لوبیا گرم |   |   |   |  |             |                    |  |
|                        | شام    | آش رشته   | املت گوشت چرخ شده،<br>خوراک بلدرچین،<br>خوراک لوبیا با قارچ | دست پیچ،<br>کوکو سیب‌زمینی                                      | پیتزا قارچ و مرغ،<br>پیراشکی سویا سیب‌زمینی،<br>مینی پیتزا قارچ و مرغ | شکلات تلخ ۷۰ گرمی،<br>ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)                            | خرما خشک    | دم‌نوش گل ختمی     | خیارشور،<br>زیتون (۱۰ عدد)،<br>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             | دوره‌چین  |
|------------------------|--------|------------|---|--|---|---|-------------|--------------------|---|
| شنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۲۶     | صبحانه | شیر برنج   |   |  |   |   |             |                    |   |
|                        | شام    |            | املت خاویار بادمجان،<br>پلو مکزیک،<br>ته چین مرغ                        | سالاد ماکارونی (مرغ)،<br>کوفته تبریزی                    | پیتزا رست بیف،<br>پیراشکی قارچ و گوشت،<br>مینی پیتزا رست بیف      | خامه عسلی ۱۰۰ گرمی،<br>شکلات شیری ۷۰ گرمی،<br>ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی) | بسته کنجد   | دم‌نوش آویشن باغی  | زیتون پرورده،<br>عسل یک نفره،<br>کره ۱۵ گرمی                |
| یک‌شنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۲۷  | صبحانه |            |   |  |   |   |             |                    |   |
|                        | شام    |            | استامبولی پلو با خلال مرغ،<br>بورانی اسفناج،<br>خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ | فلافل (تک)،<br>همبرگر خانگی                              | پیتزا قارچ و مرغ،<br>پیراشکی قارچ و مرغ،<br>مینی پیتزا قارچ و مرغ | حلوا شکر ۵۰ گرمی،<br>شکلات ارده ۷۰ گرمی                                 | مویز        | دم‌نوش گل گاو زبان | خیارشور،<br>سس انار   |
| دوشنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۲۸   | صبحانه | عدسی       |   |  |   |   |             |                    |   |
|                        | شام    |            | بورانی سیب‌زمینی،<br>پاچین مرغ بریانی (تک)،<br>خوراک کشک و بادمجان      | قارچ سوخاری (تک)،<br>ماهی قزل آلا (تک)                   | پیتزا سبزیجات،<br>پیراشکی سویا سیب‌زمینی،<br>مینی پیتزا سبزیجات   | شکلات ارده کاکائویی ۷۰ گرمی،<br>ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)               | سویا آجیلی  | دم‌نوش به‌لیمو     | خیارشور،<br>زیتون (۱۰ عدد)،<br>کره ۱۵ گرمی،<br>مربا یک نفره |
| سه‌شنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۲۹  | صبحانه | شیر لیوانی |   |  |   |   |             |                    |   |
|                        | شام    | آش رشته    | ته چین مرغ،<br>چیکن استراگانف   | کوکو سبزی (تک)،<br>فلافل (تک)،<br>میرزا قاسمی            | پیتزا رست بیف،<br>پیراشکی قارچ و گوشت،<br>مینی پیتزا رست بیف      | پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی،<br>شکلات تلخ ۷۰ گرمی                             | تخم کدو     | دم‌نوش گل ختمی     | خیارشور،<br>زیتون پرورده،<br>سس انار                        |
| چهارشنبه<br>۱۳۹۷/۰۸/۳۰ | صبحانه |            |   |  |   |   |             |                    |   |
|                        | شام    |            | اشکنه کشک و بنه،<br>پاچین مرغ بریانی (تک)،<br>پلو سبزیجات               | کباب کوبیده (یک سیخ)،<br>ماکارونی (مخلوط گوشت و<br>سویا) | پیتزا قارچ و مرغ،<br>پیراشکی قارچ و مرغ،<br>مینی پیتزا قارچ و مرغ | پنیر سفید ۱۰۰ گرمی،<br>شکلات شیری ۷۰ گرمی،<br>عسل یک نفره               | بادام زمینی | دم‌نوش دارچین      | شوری،<br>کره ۱۵ گرمی  |

| ردیف | نام اقلام ثابت صبحانه  | ردیف | اقلام ثابت شام                 |
|------|------------------------|------|--------------------------------|
| ۱    | ارده شکلاتی ۳۰ گرمی    | ۱    | آب انار                        |
| ۲    | ارده شکلاتی ۵۰ گرمی    | ۲    | آب سیب                         |
| ۳    | پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی  | ۳    | آب هویج                        |
| ۴    | پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی   | ۴    | برنج (تک)                      |
| ۵    | پنیر سفید ۱۰۰ گرمی     | ۵    | دوغ محلی سبزیجات               |
| ۶    | تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد) | ۶    | سبزی یک نفره                   |
| ۷    | چای                    | ۷    | سس کچاپ یک نفره                |
| ۸    | حلوا شکر ۵۰ گرمی       | ۸    | شیر پاکتی                      |
| ۹    | خامه عسلی ۱۰۰ گرمی     | ۹    | شیر خرما                       |
| ۱۰   | خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی | ۱۰   | شیر موز                        |
| ۱۱   | خیار                   | ۱۱   | کیک شکلاتی ۵۰ گرمی             |
| ۱۲   | شیرینی خرمایی          | ۱۲   | کیک هویج و گردو ۵۰ گرمی        |
| ۱۳   | عسل یک نفره            | ۱۳   | ماست یک نفره                   |
| ۱۴   | کره ۱۵ گرمی            | ۱۴   | نان باگت (۲۰۰ گرمی)            |
| ۱۵   | کیک                    | ۱۵   | نان تنوری                      |
| ۱۶   | گوجه‌فرنگی             | ۱۶   | نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲) |
| ۱۷   | ماست موسیر ۱۰۰ گرمی    | ۱۷   | نان نیمه حجیم (۱/۲)            |
| ۱۸   | مربا یک نفره           | ۱۸   | نیمرو (تک)                     |
| ۱۹   | نان بربری              |      |                                |
| ۲۰   | نان سنگگ سنتی (۱/۲)    |      |                                |
| ۲۱   | نان نیمه حجیم (۱/۲)    |      |                                |
| ۲۲   | نبات نی‌دار            |      |                                |
| ۲۳   | نسکافه یک نفره فوری    |      |                                |
| ۲۴   | نیمرو (تک)             |      |                                |