

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعدده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دم‌نوش	دورپین
شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۰۳	صبحانه								
	شام		آبگوشت، بورانی سیب‌زمینی، پاچین مرغ بریانی (تک)	ته چین مرغ، سالاد ماکارونی (مرغ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	تخم کدو	دم‌نوش به‌لیمو	پیاز (۷۰ گرمی)، خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۰۴	صبحانه								
	شام		برنج (تک)	گوشت و بادمجان (تک)		ماست یک نفره			نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۰۵	صبحانه	فرنی							
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک و بنه، پلو سبزیجات، خوراک قارچ و مرغ	کباب کوبیده (یک سیخ)، همبرگر خانگی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، شکلات شیری ۷۰ گرمی	مویز	دم‌نوش گل گاو زبان	خیارشور، زیتون پرورده، سس انار
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۰۶	صبحانه								
	شام		استامبولی پلو با گوشت، چیکن استراگانف، خوراک لوبیا با قارچ	رولت گوشت، یتیمچه بادمجان	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	خرما خشک	دم‌نوش گل ختمی	زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۰۷	صبحانه								
	شام		املت گوشت چرخ شده، ته چین مرغ، خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، حلوا شکر ۵۰ گرمی، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	سویا آجیلی	دم‌نوش آویشن باغی	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعدده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دم‌نوش	دورپین
شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۱۰	صبحانه								
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک و بنه، پلو مکزیکی، کباب کوبیده (یک سیخ)	کوفته تبریزی، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	بسته بالنگو (تخم شربتی)	دم‌نوش دارچین	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۱۱	صبحانه	شیر برنج							
	شام	آش رشته	ته چین مرغ، خوراک کدو، دست پیچ	عدس پلو با کشمش، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بسته کنجد	دم‌نوش گل گاو زبان	خیارشور، زیتون پرورده، سس انار
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۱۲	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام		املت سبزیجات، بورانی سیب‌زمینی، پاچین مرغ بریانی (تک)	رولت گوشت، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، شکلات تلخ ۷۰ گرمی	تخم کدو	دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، ترشی
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۱۳	صبحانه								
	شام	سوپ جو	خوراک لوبیا با قارچ، سالاد ماکارونی (مرغ)	شامی کباب، فلافل (تک)، مرغ ترش (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	مویز	دم‌نوش آویشن باغی	خیارشور، زیتون پرورده، کره ۱۵ گرمی، مربا یک نفره
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۱۴	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام		استامبولی پلو با خلال مرغ، ته چین مرغ، رولت گوشت	کباب مرغ (یک سیخ)، میرزا قاسمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	سویا آجیلی	دم‌نوش گل ختمی	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، سس انار
جمعه ۱۳۹۷/۰۹/۱۶	صبحانه								
	شام		برنج (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ)		ماست یک نفره			نان نیمه‌حجیم (۱/۵)

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	ذرت مکزیکی با پنیر و قارچ
۷	چای	۷	سبزی یک نفره
۸	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۸	سس کچاپ یک نفره
۹	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۹	شیر پاکتی
۱۰	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۱۰	شیر خرما
۱۱	خیار	۱۱	شیر موز
۱۲	شیرینی خرماپی	۱۲	کیک شکلاتی ۵۰ گرمی
۱۳	عسل یک نفره	۱۳	کیک هویج و گردو ۵۰ گرمی
۱۴	کره ۱۵ گرمی	۱۴	ماست یک نفره
۱۵	کیک	۱۵	نان باگت (۲۰۰ گرمی)
۱۶	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۶	نان تنوری
۱۷	مربا یک نفره	۱۷	نان سنگگ سنتی (۱/۲)
۱۸	نان بربری	۱۸	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۹	نان سنگگ سنتی (۱/۲)	۱۹	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۲۰	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۲۰	نیمرو (تک)
۲۱	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)		
۲۲	نبات نی‌دار		
۲۳	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۴	نیمرو (تک)		