

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 ۱۳۹۷/۰۹/۱۷	صبحانه								
	شام	آش رشته	اشکنه کشک و بنه، ته چین مرغ، خوراک بادمجان	کباب کوبیده (یک سیخ)	سیرابی، کباب کوبیده (یک سیخ)	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	تخم کدو	دم‌نوش آویشن باغی
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۱۸	صبحانه	فرنی							
	شام	سوپ جو	پاچین مرغ بریانی (تک)، پلو مکزیکی، خوراک لوبیا با قارچ	کوفته تبریزی، همبرگر خانگی	پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	مویز	دم‌نوش دارچین
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۱۹	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	سوپ رشته	بورانی سیب‌زمینی، حلیم گوشت، خوراک بلدراجین	خوراک قارچ و مرغ، ماهی قزل آلا (تک)	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بسته کنجد	دم‌نوش گل ختمی	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۲۰	صبحانه								
	شام		ایکرا، املت گوشت چرخ شده، ته چین مرغ	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	چیکن استراگانف، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره	سویا آجیلی	دم‌نوش گل گاو زبان
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۲۱	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام		استامبولی پلو با خلال مرغ، خوراک بادمجان بریانی	رولت گوشت، فلافل (تک)، مرغ ترش (تک)	رولت گوشت، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	خرما خشک	دم‌نوش به‌لیمو	زیتون (۱۰ عدد)، 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 ۱۳۹۷/۰۹/۲۴	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	سوپ جو	باقالی پلو با خلال مرغ، ته چین مرغ، خوراک کدو	شامی کباب، کباب کوبیده (یک سیخ)	پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پیتزا سبزیجات، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	تخم کدو	دم‌نوش دارچین	زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۲۵	صبحانه								
	شام		آبگوشت، بورانی سیب‌زمینی، پاچین مرغ بریانی (تک)	پلو سبزیجات، دست پیچ	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بسته کنجد	دم‌نوش گل گاو زبان	زیتون پرورده، سس انار، شوری
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۲۶	صبحانه	عدسی							
	شام		املت سبزیجات، بورانی اسفناج، خوراک بلدراجین	رولت گوشت، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	بسته بالنگو (تخم شربتی)	دم‌نوش به‌لیمو	ترشی، زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، شوری
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۹/۲۷	صبحانه								
	شام	سوپ جو	خوراک لوبیا با قارچ، فلافل (تک)	گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)، مرغ سوخاری (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	مویز	دم‌نوش آویشن باغی	سس انار، کره ۱۵ گرمی، مربا یک نفره
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۲۸	صبحانه	شیر برنج							
	شام	آش رشته	پلو مکزیکی، ته چین مرغ، سیرابی	فیله بوقلمون (۸۰ گرم)، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	دم‌نوش گل ختمی	آبلیمو (تک)، زیتون (۱۰ عدد)

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