

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۰۱	صبحانه								
	شام	سوپ سبزیجات	املت گوشت چرخ شده، بورانی سیب‌زمینی، پاچین مرغ بریانی (تک)	خوراک بلدرچین، 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)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	مویز	دم‌نوش گل گاو زبان	شوری، کره ۱۵ گرمی
یکشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۰۲	صبحانه	فرنی							
	شام	آش رشته	ته چین مرغ، چیکن استراگانف، خوراک بادمجان	رولت گوشت، زیره پلو با گوشت، فلافل (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	تخم کدو	دم‌نوش دارچین	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار
دوشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۰۳	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	اشکنه کشک و بنه، پلو مکزیک، سیرابی	کباب کوبیده (یک سیخ)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	دم‌نوش گل ختمی	آب‌لیمو (تک)، زیتون (۱۰ عدد)، لبو پخته، کره ۱۵ گرمی
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۰۴	صبحانه								
	شام		استامبولی پلو با گوشت، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ)	خوراک بادمجان بریانی، خوراک لوبیا با قارچ	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	خرما خشک	دم‌نوش آویشن باغی	ترشی، حلوا شکر ۵۰ گرمی، عسل یک نفره
چهارشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۰۵	صبحانه	عدسی							
	شام	سوپ جو	فلافل (تک)، کوفته تبریزی	مرغ ترش (تک)، همبرگر خانگی، یتیمچه بادمجان	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بادام زمینی	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	فشکبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۰۸	صبحانه	شیر برنج							
	شام	آش رشته	ته چین مرغ، سالاد ماکارونی (مرغ)، فلافل (تک)	کوکو سیب‌زمینی، میرزا قاسمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	بسته بالنگو (تخم شربتی)	دم‌نوش به‌لیمو	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، کره ۱۵ گرمی
یکشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۰۹	صبحانه								
	شام	سوپ شیر و قارچ	استامبولی پلو با خلال مرغ، ایگرا، دست پیچ	قارچ سوخاری (تک)، گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	تخم کدو	دم‌نوش آویشن باغی	شوری، لبو پخته
دوشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۱۰	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	سوپ رشته	پاچین مرغ بریانی (تک)، پلو مکزیک، خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ	سیرابی، شامی کباب	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	حلوا شکر ۵۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	بادام زمینی	دم‌نوش دارچین	آب‌لیمو (تک)، ترشی، زیتون (۱۰ عدد)، شوری
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۱۱	صبحانه								
	شام		املت خاویار بادمجان، ته چین مرغ، خوراک لوبیا با قارچ	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، کباب کوبیده (یک سیخ)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	سویا آجیلی	دم‌نوش گل گاو زبان	شوری، کره ۱۵ گرمی، مربا یک نفره
چهارشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۱۲	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	آش رشته	بورانی سیب‌زمینی، خوراک بادمجان، خوراک بلدرچین	رولت گوشت، فلافل (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	مویز	دم‌نوش گل ختمی	آب‌لیمو (تک)، زیتون (۱۰ عدد)، سس انار

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
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	چای + لیوان کاغذی + قند + حلوا شکر ۵۰ گرمی	۷	دوغ محلی سبزیجات
۸	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۸	ذرت مکزیک با پنیر و قارچ
۹	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۹	زیتون پرورده
۱۰	خیار	۱۰	سبزی یک نفره
۱۱	شیرینی خرمایی	۱۱	سس کچاپ یک نفره
۱۲	عسل یک نفره	۱۲	شیر پاکتی
۱۳	کره ۱۵ گرمی	۱۳	شیر خرما
۱۴	کیک	۱۴	شیر موز
۱۵	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۵	کیک شکلاتی ۵۰ گرمی
۱۶	مربا یک نفره	۱۶	کیک نارگیلی ۵۰ گرمی
۱۷	نان بربری	۱۷	ماست یک نفره
۱۸	نان سنگگ سنتی (۱/۲)	۱۸	نان باگت (۲۰۰ گرمی)
۱۹	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۱۹	نان تنوری
۲۰	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)	۲۰	نان سنگگ سنتی (۱/۲)
۲۱	نبات نی‌دار	۲۱	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۲	نسکافه یک‌نفره فوری	۲۲	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۲۳	نیمرو (تک)	۲۳	نسکافه یک‌نفره فوری
		۲۴	نیمرو (تک)