

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فستقبار	دم‌نوش	دوره‌پین
شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۱۵	صبح‌نم	فرنی							
	شام	سوپ جو	ته چین مرغ، خوراک بادمجان بریانی، سیرابی	کیاب کوبیده (یک سیخ)، کوفته تبریزی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه عملی ۱۰۰ گرمی، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	تخم کدو	دم‌نوش دارچین	شوری مخلوط، کره ۱۵ گرمی، لیمو ترش (۵۰ گرم)
یکشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۱۶	صبح‌نم								
	شام	سوپ سبزیجات	استامبولی پلو با خلال مرغ، بورانی سبزمینی، فلافل (تک)	همبرگر خانگی، پیتیمچه بادمجان	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	موز	دم‌نوش گل گاو زبان	زیتون (۱۰ عدد)، لبو پخته
دوشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۱۷	صبح‌نم	املت (صبحانه)							
	شام	سوپ رشته	اشکنه کشک و بنه، املت گوشت چرخ شده، جوجه کیاب (یک سیخ)	مرغ سوخاری (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بادام زمینی	دم‌نوش گل ختمی	خلال سبزمینی، زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۱۸	صبح‌نم	شیر لیوانی							
	شام	آش رشته	خوراک کشک و بادمجان، رولت گوشت، زیره پلو با گوشت	فلافل (تک)، مرغ ترش (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)	خرما خشک	دم‌نوش آویشن باغی	حلوا شکری ۵۰ گرمی، سس انار، عسل یک نفره
چهارشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۱۹	صبح‌نم	عدسی							
	شام		ایکرا، ته چین مرغ، چیکن استراگانف	خوراک لوبیا با قارچ، 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)	سویا آجیلی	دم‌نوش به‌لیمو	زیتون (۱۰ عدد)، شوری مخلوط، کره ۱۵ گرمی، مریا یک نفره
پنج‌شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۲۰	صبح‌نم								
	شام	سوپ جو	سبزی پلو (۱ پرس)	کنسرو ماهی					خرما (۲ عدد)، نارنج (۵۰ گرم)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
جمعه ۱۳۹۷/۱۰/۲۱	صبح‌نم								
	شام	سوپ رشته	برنج (تک)	جوجه کیاب (یک سیخ)					دوغ یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فستقبار	دم‌نوش	دوره‌پین
شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۲۲	صبح‌نم								
	شام	سوپ جو	بورانی سبزمینی، پلو مکزیک، ته چین مرغ	خوراک قارچ و مرغ، دست پیچ	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)	بادام زمینی	دم‌نوش آویشن باغی	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، کره ۱۵ گرمی
یکشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۲۳	صبح‌نم	شیر برنج							
	شام		استامبولی پلو با گوشت، جوجه کیاب (یک سیخ)، خوراک لوبیا با قارچ	سیرابی، پیتیمچه بادمجان	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	موز	دم‌نوش به‌لیمو	ترشی مخلوط آب گوجه‌ای، لبو پخته، لیمو ترش (۵۰ گرم)
دوشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۲۴	صبح‌نم								
	شام	آش رشته	پاچین مرغ بریانی (تک)، رولت گوشت، سالاد ماکارونی (مرغ)	کوکو سبزمینی، گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	حلوا شکری ۵۰ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	تخم کدو	دم‌نوش گل ختمی	خامه عملی ۱۰۰ گرمی، زیتون (۱۰ عدد)، شوری
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۲۵	صبح‌نم	خیارشور							
	شام	سوپ جو	املت خاویار بادمجان، ته چین مرغ، حلیم گوشت	زیره پلو با گوشت، شامی کیاب، فلافل (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)	سویا آجیلی	دم‌نوش دارچین	خلال سبزمینی، کره ۱۵ گرمی، مریا یک نفره
چهارشنبه ۱۳۹۷/۱۰/۲۶	صبح‌نم	لوبیا گرم							
	شام	سوپ سبزیجات	بورانی اسفناج، خوراک بلدرچین، خوراک کدو	قارچ سوخاری (تک)، کیاب برگ (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا سبزیجات	سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بسته بالنگو (تخم شربتی)	دم‌نوش گل گاو زبان	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، شوری مخلوط
پنج‌شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۲۷	صبح‌نم								
	شام	سوپ رشته	سبزی پلو (۱ پرس)	گوشت (چلو گوشتی)					بادمجان سرخ شده (تک)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
جمعه ۱۳۹۷/۱۰/۲۸	صبح‌نم								
	شام	سوپ جو	برنج (تک)	کیاب مرغ (یک سیخ)					زیتون پرورده، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب انار
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب پرتقال
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب پرتقال سیب
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	آب سیب
۵	چای	۵	آب هویج
۶	حلوا شکری ۵۰ گرمی	۶	برنج (تک)
۷	خامه عملی ۱۰۰ گرمی	۷	پن کیک
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	خیارشور
۹	خیار	۹	دوغ محلی سبزیجات
۱۰	شیرینی خرمایی	۱۰	ذرت مکزیک با پنیر و قارچ
۱۱	عسل یک نفره	۱۱	زیتون پرورده
۱۲	کره ۱۵ گرمی	۱۲	سبزی یک نفره
۱۳	کیک	۱۳	سس کچاپ یک نفره
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۴	شیر پاکتی
۱۵	مریا یک نفره	۱۵	شیر خرما
۱۶	نان بربری	۱۶	شیر موز
۱۷	نان سنگک سنتی (۱/۲)	۱۷	کیک شکلاتی ۵۰ گرمی
۱۸	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۱۸	کیک نارگیلی ۵۰ گرمی
۱۹	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)	۱۹	ماست یک نفره
۲۰	نبات نی‌دار	۲۰	نان باگت (۲۰۰ گرمی)
۲۱	نسکافه یک‌نفره فوری	۲۱	نان بربری
۲۲	نیمرو (تک)	۲۲	نان تنوری
		۲۳	نان سنگک سنتی (۱/۲)
		۲۴	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
		۲۵	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
		۲۶	نسکافه یک‌نفره فوری
		۲۷	نیمرو (تک)