

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌بین
شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۲۹	صبحانه								
	شام	سوپ سبزیجات	اشکنه کشک و بنه، بورانی سیب‌زمینی، ته چین مرغ	خوراک بلدرچین، شله قلمکار	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	مویز	دم‌نوش گل گاو زبان	زیتون (۱۰ عدد)، شوری، کره ۱۵ گرمی
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۱۰/۳۰	صبحانه	عدسی							
	شام	سوپ شیر و قارچ	املت گوشت چرخ شده، فلافل (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، میرزا قاسمی	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	ترشی مخلوط آب گوجه‌ای، زیتون (۱۰ عدد)، سس انار
دوشنبه ۱۳۹۷/۱۱/۰۱	صبحانه								
	شام	سوپ جو	چیکن استراگانف، خوراک بادمجان بریانی، رولت گوشت	کباب کوبیده (یک سیخ)، کوفته تبریزی	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 گل ختمی	آبلیمو (تک)، کره ۱۵ گرمی، لپو پخته
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۰۲	صبحانه	فرنی							
	شام	آش رشته	بورانی سیب‌زمینی، پلو مکزیکی	سیرابی، کوکو سیب‌زمینی، همبرگر خانگی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	خرما خشک	دم‌نوش آویشن باغی	ترشی، حلوا شکر ۵۰ گرمی، عسل یک نفره، لیمو ترش (۵۰ گرم)

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	آب انار
۲	آب پرتقال
۳	آب پرتقال سیب
۴	آب سیب
۵	آب هویج
۶	برنج (تک)
۷	پن کیک
۸	خیارشور
۹	دوغ محلی سبزیجات
۱۰	ذرت مکزیکی با پنیر و قارچ
۱۱	زیتون پرورده
۱۲	سبزی یک نفره
۱۳	سس کچاپ یک نفره
۱۴	شیر پاکتی
۱۵	شیر خرما
۱۶	شیر موز
۱۷	کیک شکلاتی ۵۰ گرمی
۱۸	کیک نارگیلی ۵۰ گرمی
۱۹	ماست یک نفره
۲۰	نان باگت (۲۰۰ گرمی)
۲۱	نان بربری
۲۲	نان تنوری
۲۳	نان سنگ سنتی (۱/۲)
۲۴	نان سنگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۵	نان نیمه حجیم (۱/۲)
۲۶	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۷	نیمرو (تک)

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۵	چای
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۸	خامه کائوئوبی ۱۰۰ گرمی
۹	خیار
۱۰	شیرینی خرماپی
۱۱	عسل یک نفره
۱۲	کره ۱۵ گرمی
۱۳	کیک
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۵	مربا یک نفره
۱۶	نان بربری
۱۷	نان سنگ سنتی (۱/۲)
۱۸	نان سنگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۹	نان نیمه حجیم (۱/۲)
۲۰	نیات نی‌دار
۲۱	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۲	نیمرو (تک)