

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌چین
شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۱۳	صبحانه								
	شام		استامبولی پلو با خلال مرغ، اشکنه کشک و بنه، املت گوشت چرخ شده	ته چین مرغ، خوراک کدو	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بادام زمینی	بسته دم‌نوش دارچین	سالاد فصل، شوری مخلوط، لیمو ترش (۵۰ گرم)
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۱۴	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	سوپ جو	پاچین مرغ بریانی (تک)، سالاد ماکارونی (مرغ)، سیرابی	کوفته تبریزی، کوکو سبزی (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	بسته زرشک	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، لیمو پخته، لیمو ترش (۵۰ گرم)
دوشنبه ۱۳۹۷/۱۱/۱۵	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	سوپ رشته	پلو مکزیکی، خوراک کشک و بادمجان، رولت گوشت	کیاب بوقلمون، مرغ ترش (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	خرما خشک	بسته دم‌نوش بابونه	زیتون (۱۰ عدد)، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۱۶	صبحانه	املت (صبحانه)							
	شام	خوراک بلدرچین، خوراک لوبیا با قارچ، دست پیچ	سندویچ فلافل، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)	بسته کنجد	بسته دم‌نوش بهار نارنج	ترشی مخلوط آب گوجه‌ای، حلوا شکر ۵۰ گرمی، عسل یک نفره
چهارشنبه ۱۳۹۷/۱۱/۱۷	صبحانه	فرنی							
	شام	سوپ شیر و قارچ	بورانی سیب‌زمینی، ته چین مرغ، زیره پلو با گوشت	شله قلمکار، همبرگر خانگی	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)	بسته عناب	بسته دم‌نوش به‌لیمو	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، کره ۱۵ گرمی، مربا یک نفره

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌چین
شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۲۰	صبحانه								
	شام		ته چین مرغ، خوراک بادمجان بریانی، سیرابی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، مرغ سوخاری (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا سبزیجات	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	بسته دم‌نوش به‌لیمو	ترشی مخلوط آب گوجه‌ای، خلال سیب‌زمینی، سس انار، لیمو ترش (۵۰ گرم)
دوشنبه ۱۳۹۷/۱۱/۲۲	صبحانه								
	شام		املت، چیکن استراگانف، خوراک بلدرچین	زیره پلو با گوشت، شامی کیاب	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)	مویز	بسته دم‌نوش دارچین	زیتون (۱۰ عدد)، کره ۱۵ گرمی، مربا یک نفره
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۲۳	صبحانه	عدسی							
	شام	آش رشته	آبگوشت، ته چین مرغ، خوراک کدو	فلافل (تک)، کوکو سیب‌زمینی، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	نخودچی کشمش	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	خلال سیب‌زمینی، شوری مخلوط، لیمو پخته

سَهَادَاتُ الْحَضَرَاتِ زَهْرَا عَلِيَّاتَا

سَلَوَاتُ پِيروزی انقلاب اسلامی ایران

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب پرتقال
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب پرتقال سیب
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب سیب
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	آب هویج
۵	چای + لوبان کاغذی + قند	۵	برنج (تک)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	خیارشور
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	دوغ محلی سبزیجات
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	ذرت مکزیکی با پنیر و قارچ
۹	خیار	۹	زیتون پرورده
۱۰	عسل یک نفره	۱۰	سبزی یک نفره
۱۱	کره ۱۵ گرمی	۱۱	سس کچاپ یک نفره
۱۲	کیک	۱۲	شیر پاکتی
۱۳	گوجه‌فرنگی	۱۳	شیر خرما
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۴	شیر موز
۱۵	مربا یک نفره	۱۵	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۶	نان بربری	۱۶	کیک هویج و گردو ۶۰ گرمی
۱۷	نان سنگگ سنتی (۱/۲)	۱۷	ماست یک نفره
۱۸	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۱۸	نان باگت (۲۰۰ گرمی)
۱۹	نبات نی‌دار	۱۹	نان بربری
۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری	۲۰	نان تنوری
۲۱	نیمرو (تک)	۲۱	نان سنگگ سنتی (۱/۲)
۲۲	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۲۲	نان سنگگ سنتی (۱/۲)
۲۳	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)	۲۳	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۲۴	نسکافه یک‌نفره فوری	۲۴	نسکافه یک‌نفره فوری