

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 ۱۳۹۷/۱۱/۲۷	صبحانه								
	شام	سوپ سبزیجات	بورانی سیب‌زمینی، ته چین مرغ، رولت گوشت	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، میرزا قاسمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، حلوا شکر ۵۰ گرمی، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	تخم کدو	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	ترشی مخلوط آب گوجه‌ای، سالاد فصل، سس انار، لیمو ترش (۵۰ گرم)
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۲۸	صبحانه	فرنی							
	شام	سوپ جو	املت خاویار بادمجان، پاچین مرغ بریانی (تک)، پلو مکزیک	خوراک بلدرچین، کوفته تبریزی، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	مویز	بسته دم‌نوش دارچین	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار
دوشنبه ۱۳۹۷/۱۱/۲۹	صبحانه								
	شام		اشکنه کشک و بنه، خوراک کشک و بادمجان، دست پیچ	سیرابی، شله قلمکار	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بسته عناب	بسته دم‌نوش به‌لیمو	زیتون (۱۰ عدد)، غسل یک نفره، لیمو ترش (۵۰ گرم)
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۱/۳۰	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	آش رشته	ته چین مرغ، زیره پلو با گوشت، سالاد ماکارونی (مرغ)	فلافل (تک)، کوکو سبزی (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)	بسته بالنگو (تخم شربتی)	بسته دم‌نوش بهارنارنج	شوری، لبو پخته
چهارشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۰۱	صبحانه	عدسی							
	شام		استامبولی پلو با گوشت، ایکرا، خوراک لوبیا با قارچ	کیاب برگ (یک سیخ)، 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)	خرما خشک	بسته دم‌نوش بابونه	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، 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	فشکبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۷/۱۲/۰۴	صبحانه								
	شام	سوپ جو	املت سبزیجات، باقالی پلو با خلال مرغ، ته چین مرغ	خوراک بادمجان بریانی، شامی کیاب	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بادام زمینی	بسته دم‌نوش به‌لیمو	خلال سیب‌زمینی، زیتون (۱۰ عدد)
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۱۲/۰۵	صبحانه	شیر برنج							
	شام	آش رشته	ایکرا، آبگوشت، خوراک مرغ بندری	سیرابی، کوکو سیب‌زمینی، 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	لیمو ترش (۵۰ گرم)
دوشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۰۶	صبحانه								
	شام	سوپ جو	بورانی اسفناج، پلو سبزیجات، خوراک بادمجان	گوشت بوقلمون، همبرگر خانگی	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	بسته دم‌نوش دارچین	زیتون (۱۰ عدد)، غسل یک نفره
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۲/۰۷	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	سوپ رشته	پلو مکزیک، چیکن استراگانف، خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ	فلافل (تک)، مرغ سوخاری (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)	بسته کنجد	بسته دم‌نوش بابونه	زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، مربا یک نفره
چهارشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۰۸	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	سوپ شیر و قارچ	املت، ته چین مرغ، جوجه کیاب (یک سیخ)	خوراک کدو، 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)	نخودچی کشمش	بسته دم‌نوش بهارنارنج	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شوری مخلوط، لبو پخته

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 اداره تغذیه: چای+ لیوان کاغذی + قند	۵	برنج (تک)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	خیارشور
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	دسر ژله‌ای
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	دوغ محلی سبزیجات
۹	خیار	۹	ذرت مکزیک با پنیر و قارچ
۱۰	عسل یک نفره	۱۰	زیتون پرورده
۱۱	کره ۱۵ گرمی	۱۱	سبزی یک نفره اداره تغذیه: به جز شنبه‌ها
۱۲	کیک	۱۲	سس کچاپ یک نفره
۱۳	گوجه‌فرنگی	۱۳	شیر پاکتی
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۴	شیر خرما
۱۵	مربا یک نفره	۱۵	شیر موز
۱۶	نان بربری	۱۶	کره ۱۵ گرمی
۱۷	نان سنگک سنتی (۱/۲)	۱۷	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۸	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۱۸	ماست یک نفره
۱۹	نبات نی‌دار	۱۹	نان باگت (۲۰۰ گرمی)
۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری	۲۰	نان بربری
۲۱	نیمرو (تک)	۲۱	نان تنوری
		۲۲	نان سنگک سنتی (۱/۲)
		۲۳	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
		۲۴	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
		۲۵	نسکافه یک‌نفره فوری