

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۴	غذای اصلی ۵	لبنیات	نان	دوره چین
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۶	افطار مرغی	سوپ رشته	بادمجان سرخ شده (تک)	خوراک قارچ و مرغ	خورش قیمه	عدس پلو با کشمش، گوشت (چلو گوشتی)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینو پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان تنوری	خرما (۲ عدد)، سالاد شیرازی، زیتون پرورده
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۷	افطار مرغی	فرنی	استامبولی پلو با گوشت	خوراک کشک و بادمجان	خورش کرفس	مرغ (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینو پیتزا رست بیف	شیر پاکتی، ماست و خیار	نان نیمه حجیم (۱/۲)	بامیه (۵۰ گرمی)
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۸	افطار مرغی	آش رشته	خورش لوبیا سبز	کباب کوبیده (یک سیخ)	کوکو سبزی (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینو پیتزا سبزیجات	کره ۱۵ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	نان بربری	خرما (۲ عدد)، زیتون (۱۰ عدد)، سالاد شیرازی
پنج‌شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۹	افطار مرغی	شله زرد	خوراک بادمجان	خورش قورمه‌سبزی	کلم پلو با گوشت	کنسرو ماهی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینو پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، ماست و خیار	نان تنوری	بامیه (۵۰ گرمی)
جمعه ۱۳۹۸/۰۲/۲۰	افطار مرغی	عدسی	استامبولی پلو با خلال مرغ	خورش خلال بادام کرمانشاهی	کباب مرغ (یک سیخ)	کوکو سیب‌زمینی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینو پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی	نان نیمه حجیم (۱/۲)	خرما (۲ عدد)، سالاد شیرازی، زیتون پرورده

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۴	غذای اصلی ۵	لبنیات	نان	دوره چین
شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۱	افطار مرغی	فرنی	پلو سبزیجات	جوجه کباب (یک سیخ)	خوراک قارچ و مرغ	خورش قیمه	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینو پیتزا سبزیجات	کره ۱۵ گرمی، ماست و خیار	نان تنوری	بامیه (۵۰ گرمی)، زیتون پرورده
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۲	افطار مرغی	شله زرد	اشکنه کشک، ته چین مرغ	باقالی پلو با خلال مرغ	خورش قورمه‌سبزی	گوشت (چلو گوشتی)، بادمجان سرخ شده (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینو پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، ماست و نعناع	نان بربری	خرما (۲ عدد)
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۳	افطار مرغی	آش رشته	خورش خلال بادام کرمانشاهی	کباب مرغ (یک سیخ)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	یتیمچه بادمجان	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینو پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	نان تنوری	بامیه (۵۰ گرمی)، زیتون (۱۰ عدد)، سالاد شیرازی
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۴	افطار مرغی	سوپ جو	خورش کرفس	شامی کباب	کلم پلو با گوشت	کنسرو ماهی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینو پیتزا سبزیجات	ماست و خیار	نان نیمه حجیم (۱/۲)	خرما (۲ عدد)
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۵	افطار مرغی	عدسی	استامبولی پلو با خلال مرغ	خورش لوبیا سبز	کباب کوبیده (یک سیخ)	کوکو سیب‌زمینی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینو پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، کره ۱۵ گرمی	نان بربری	بامیه (۵۰ گرمی)، زیتون پرورده، سالاد شیرازی
پنج‌شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۶	افطار مرغی	شیر برنج	خوراک لوبیا با قارچ	خورش قورمه‌سبزی	عدس پلو با کشمش	مرغ (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینو پیتزا رست بیف	ماست و نعناع	نان تنوری	خرما (۲ عدد)
جمعه ۱۳۹۸/۰۲/۲۷	افطار مرغی	سوپ رشته	جوجه کباب (یک سیخ)	خورش قیمه	خوراک کشک و بادمجان	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینو پیتزا سبزیجات	کره ۱۵ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	نان نیمه حجیم (۱/۲)	بامیه (۵۰ گرمی)، زیتون (۱۰ عدد)، سالاد شیرازی

ردیف	اقلام ثابت افطاری/سمری
۱	آب طالبی
۲	آب طالبی بستنی
۳	آب کرفس لیمو
۴	آب هندوانه
۵	برنج (تک)
۷	برنج ایرانی (تک)
۷	چای کیسه‌ای
۸	چنگمال خرمايي
۹	چیز کیک
۱۰	دسر ژله‌ای
۱۱	دوغ محلی سبزیجات
۱۲	ذرت مکزیکی با پنیر و قارچ
۱۳	سبزی یک نفره
۱۴	شربت بهار نارنج
۱۵	شربت بیدمشک
۱۶	شربت زعفرانی ۳۰۰CC
۱۷	شیر خرما
۱۸	شیر موز
۱۹	شیر موز بستنی
۲۰	ظرف یک بار مصرف
۲۱	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۲۲	ماقوت کاکائویی
۲۳	نان سنگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۴	نبات نی‌دار