

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبار	دم‌نوش	دورپین
شنبه ۱۳۹۸/۰۴/۰۱	صبحانم									
	شام	آش رشته	خوراک قارچ و مرغ، فلافل (تک)	خوراک سیب‌زمینی، ماهی قزل‌آلا (تک)، یتیمچه بادمجان	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	نان بربری	خرما خشک	بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۴/۰۲	صبحانم	عدسی								
	شام	سوپ جو	ته چین مرغ، خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ، خوراک کدو	شامی کباب، کباب مرغ (یک سیخ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، دوغ لیوانی		مویز	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	خیارشور، گوجه‌فرنگی
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۴/۰۳	صبحانم	شیر لیوانی								
	شام	آش رشته	املت سبزیجات، چیکن استراگانف، خوراک کشک و بادمجان	کباب کوبیده (یک سیخ)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	دوغ لیوانی، شیر پاکتی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	نان بربری	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، خلال سیب‌زمینی، زیتون پرورده، گوجه‌فرنگی
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۴/۰۴	صبحانم	شیر برنج								
	شام		پلو مکزیک، خوراک لوبیا با قارچ، جوجه کباب (یک سیخ)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، دوغ لیوانی، ماست بورانی بادمجان (۵۰۰ گرمی)		بادام زمینی	بسته چای ترش	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، سالاد شیرازی
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۴/۰۵	صبحانم									
	شام		استامبولی پلو با گوشت، بورانی سیب‌زمینی	کباب مرغ (یک سیخ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	دوغ لیوانی، شیر پاکتی	نان بربری	سویا آجیلی	بسته دم‌نوش به	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، گوجه‌فرنگی

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب طالبی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب طالبی بستنی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب‌لیمو (تک)
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	برنج (تک)
۵	چای	۵	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	چنگمال خرمایی
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	چیز کیک
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	دسر زله‌ای
۹	خیار	۹	سبزی یک نفره
۱۰	شیر استریل (۲۰۰CC)	۱۰	سس کچاپ یک نفره
۱۱	شیر کاکائو استریل (۲۰۰CC)	۱۱	شربت زعفرانی ۳۰۰CC
۱۲	شیرینی خرمایی	۱۲	شیر خرما
۱۳	عسل یک نفره	۱۳	شیر موز
۱۴	کره ۱۵ گرمی	۱۴	شیر موز بستنی
۱۵	کیک	۱۵	کره ۱۵ گرمی
۱۶	گوجه‌فرنگی	۱۶	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۷	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۷	ماست یک نفره
۱۸	مربا یک نفره	۱۸	نان تنوری
۱۹	نان بربری	۱۹	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۰	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۱	نبات نی‌دار		
۲۲	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۳	نیمرو (تک)		