

منوی پیشنهادی صبحانه و عصرانه برای سال ۹۸-۹۹

ردیف	صبحانه	آنالیز
۱	پنیر+ گردو + شیر	۴۰ گرم پنیر خامه ای + ۱۵ گرم گردو + شیر
۲	پنیر + سبزی	۴۰ گرم پنیر شور + سبزی
۹	پنیر + کره + عسل	۴۰ گرم پنیر خامه ای + ۱۰ گرم کره + عسل یک نفره
۴	پنیر + کره + مربا	۴۰ گرم پنیر خامه ای + ۱۰ گرم کره + مربا یک نفره
۵	پنیر + خیار + گوجه	۴۰ گرم پنیر شور + خیار + گوجه
۶	حلوا ارده + کره + عسل	۳۰ گرم حلوا + ۱۵ گرم گردو + عسل یک نفره
۷	پوره سیب زمینی + فلفل دلمه ای + گوجه	۲۵۰-۲۰۰ گرم پوره سیب زمینی + فلفل دلمه حلقه ای + گوجه
۸	تخم مرغ آبپز + گوجه	۲ عدد تخم مرغ آبپز + گوجه
۹	املت + پیاز	۲۵۰-۲۰۰ گرم املت + پیاز
۱۰	ماست چکیده سبزیجات	۱۵۰ گرم ماست چکیده + سبزی
۱۱	کوکوی سبزیجات	۱۰۰ گرم کوکوی سبزیجات
۱۲	سالاد الویه	۲۰۰ گرم سالاد الویه
۱۳	لوبیا	۲۵۰-۲۰۰ گرم
۱۴	عدسی	۲۵۰-۲۰۰ گرم

منوی پیشنهادی وعده ناهار برای سال ۹۸-۹۹

ردیف	ناهار	ملزومات / دورچین	آنالیز
۱	استانبولی	ماست	---
۲	باقالی پلو + مرغ سرخ شده	سالاد فصل + ته دیگ	۳۵۰ گرم ران مرغ
۳	چلو اکبر جوجه *	سس انار + سالاد فصل	۵۰۰ گرم جوجه
۴	چلو پاچین	گوجه	۳۵۰ گرم پاچین
۵	چلو جوجه کباب *	گوجه + سوپ جو	۱۸۰ گرم شینسل
۶	چلو خورش کرفس *	---	۷۰ گرم گوشت
۷	چلو فسنگان مرغ	میوه	۱۰۰ گرم شینسل
۸	چلو قرمه سبزی *	سالاد شیرازی	۷۰ گرم گوشت گوسفندی
۹	چلو قیمه	ماست	۷۰ گرم گوشت گوسفندی
۱۰	چلو کباب کوبیده	گوجه + سوپ شیر و قارچ	۲ سیخ (۸۰ گرم گوشت گوسفندی)
۱۱	چلو کوبیده مرغ	سوپ جو + گوجه + ته دیگ	۲ سیخ ۱۰۰ گرمی (قلوه گاه گوسفندی + شینسل مرغ)
۱۲	چلو مرغ ترش	سس انار + سالاد فصل	۳۵۰ گرم ران مرغ
۱۳	چلو مرغ ربی	سالاد فصل	۳۵۰ گرم ران مرغ
۱۴	چلو جوجه با استخوان	گوجه	۴۰۰ گرم مرغ
۱۵	سبزی پلو با ماهی قزل آلا *	خرما ۳ عدد + نارنج	۳۵۰ گرم قزل آلا
۱۶	عدس پلو *	ماست و خیار	---
۱۷	کشک بادمجان *	میوه	۲۵۰ گرم
۱۸	کوفته تبریزی *	میوه	۲۰۰ گرم گوشت گوسفندی
۱۹	ماکارونی *	سالاد شیرازی	۳۰۰ گرم پخته
۲۰	چلو خورش کدو **	گل کلم + سالاد فصل	۷۰ گرم گوشت گوسفندی
۲۱	کوکوی سیب زمینی **	ماست و خیار + میوه	۲ عدد ۱۲۰ گرمی
۲۲	کباب کوبیده (بدون برنج) **	سوپ شیر و قارچ + گوجه	۲ سیخ (۸۰ گرم گوشت گوسفندی)
۲۳	خوراک مرغ و قارچ **	هویج و ذرت آبپز + گوجه	۱۵۰ گرم شینسل مرغ
۲۴	آش رشته + شامی **	میوه	۲ عدد ۱۲۰ گرمی گوشت گوساله
۲۵	تاس کباب مرغ **	گوجه + فلفل دلمه + میوه	۳۲۵ گرم ران مرغ

\*- این نوع غذاها در هر دو منوی غذایی اصلی و سلامت تکرار می شود

\*\* - این نوع غذاها تنها در منوی سلامت قرار می گیرد.

نکته: برنج در نظر گرفته شده در برنامه غذایی از نوع ایرانی به میزان ۳۰۰ گرم پخته شده

برنامه غذای سلامت

ردیف	ناهار	ملزومات / دورچین	آنالیز
۱	چلو اکبر جوجه	سس انار + سالاد فصل	۵۰۰ گرم جوجه
۲	چلو جوجه کباب	گوجه + سوپ جو	۱۸۰ گرم شینسل
۳	چلو خورش کرفس	---	۷۰ گرم گوشت
۴	چلو قرمه سبزی	سالاد شیرازی	۷۰ گرم گوشت گوسفندی
۵	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	خرما ۳ عدد + نارنج	۳۵۰ گرم قزل آلا
۶	عدس پلو	ماست و خیار	---
۷	کَشک بادمجان	میوه	۲۵۰ گرم
۸	کوفته تبریزی	میوه	۲۰۰ گرم گوشت گوسفندی
۹	ماکارونی	سالاد شیرازی	۳۰۰ گرم پخته
۱۰	چلو خورش کدو	ماست	---
۱۱	کوکوی سیب زمینی	ماست و خیار + میوه	---
۱۲	کباب کوبیده (بدون برنج)	سوپ شیر و قارچ + گوجه	۱ سیخ (۸۰ گرم پوست گوسفند)
۱۳	خوراک مرغ و قارچ	هویج و ذرت آبپز + گوجه	۱۵۰ گرم شینسل مرغ
۱۴	آش رشته + شامی	میوه	۲ عدد ۱۲۰ گرمی گوشت گوساله
۱۵	تاس کباب مرغ	گوجه + فلفل دلمه + میوه	۳۲۵ گرم ران مرغ