

برنامه غذایی اقلام ثابت آفرینشگاه غذایی

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب سیب
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب هویج
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	برنج (تک)
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۵	چای	۵	چیز کیک
۶	حلوا شکری ۵۰ گرمی	۶	دسر ژله‌ای
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	زیتون پرورده
۸	شیر استریل (۲۰۰CC)	۸	سالاد فصل
۹	شیر کاکائو استریل (۲۰۰CC)	۹	سبزی یک نفره
۱۰	شیرینی خرمایی	۱۰	سس کچاپ یک نفره
۱۱	عسل یک نفره	۱۱	سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)
۱۲	کره ۱۵ گرمی	۱۲	شیر خرما
۱۳	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی	۱۳	شیر موز
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۴	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۵	مربا یک نفره	۱۵	ماست یک نفره
۱۶	نان بربری	۱۶	نان لواش
۱۷	نان لواش	۱۷	نسکافه یک نفره
۱۸	نبات نی‌دار		
۱۹	نسکافه یک نفره		
۲۰	نیمرو (تک)		

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۲۰	صبحانه								
	شام								
یک‌شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۲۱	صبحانه								
	شام								
دوشنبه ۱۴۰۳/۱۱/۲۲	صبحانه								
	شام								
سه‌شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۲۳	صبحانه								
	شام								
چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۱/۲۴	صبحانه								
	شام								

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۲۷	صبحانه عدسی								
	شام	سوپ جو	سالاد ماکارونی (مرغ)، بورانی سیب‌زمینی، فلافل (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	تخم کدو	بسته دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۲۸	صبحانه املت (صبحانه)								
	شام	سوپ رشته	استامبولی پلو با خلال مرغ، خوراک کشک و بادمجان، جوجه کباب (یک سیخ)	سالاد ماکارونی (مرغ)، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی، ماست و نعناع	بادام زمینی	بسته دم‌نوش کاکوتی	خیارشور، زیتون (۵ عدد)
دوشنبه ۱۴۰۳/۱۱/۲۹	صبحانه شیر برنج								
	شام	سوپ جو	ته چین مرغ، آبگوشت، سالاد الویه آماده	کوفته تبریزی، مرغ سوخاری (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	انجیر خشک	بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، سس انار
سه‌شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۳۰	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	مرغ سوخاری (تک)، بورانی سیب‌زمینی، عدس پلو با کشمش	کباب مرغ (یک سیخ)، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش بهارنارنج	ترشی لیمو، خیارشور، زیتون (۵ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)
چهارشنبه ۱۴۰۳/۱۲/۰۱	صبحانه لوبیا گرم								
	شام	سوپ جو	ته چین مرغ، خوراک کشک و بادمجان، کوکو سیب‌زمینی، سالاد الویه آماده	فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	تخم کدو	بسته دم‌نوش گل‌گاو زبان	خیارشور، سس انار، نان باگت (۲۰۰ گرمی)