

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	خشکبار	دهنوش	دوره پختن
شنبه ۱۴۰۴/۰۱/۳۰	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	بورانی سیب زمینی، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک لوبیا با قارچ	سالاد الویه آماده، شامی کباب، فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ خام)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	سویا آجیلی	بسته چای ترش	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، سس انار، گوجه فرنگی، نان باکت (۲۰۰ گرمی)
یکشنبه ۱۴۰۴/۰۱/۳۱	صبحانه	عدسی							
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خام، روتی مرغ، فلافل (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ خام)، کوکو سیب زمینی، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)	موز (۵۰ گرم)	بسته دمنوش گل گاو زبان	زیتون پرورده، سیب، شوری آب گوجه ای، گوجه فرنگی، ماست و خیار
دوشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۰۱	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	املت، بورانی اسفناج، پلو مکزیک، ته چین مرغ	جوجه کباب (یک سیخ خام)، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، ناگت مرغ (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	بسته کنجد	بسته بالنگو (تخم شرنجی)	زیتون (۵ عدد)، سالاد شیرازی، گوجه فرنگی
سه شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۰۲	صبحانه	املت (صبحانه)							
	شام	اش رشته	جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک کدو، خوراک کشک و بادمجان، فلافل (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ خام)، کنسرو ماهی (۱۲۰ گرمی)، کوفته تبریزی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)، مریا یک نفره	بادام زمینی (۵۰ گرم)	بسته چای ترش	خیارشور، زیتون پرورده، گوجه فرنگی، ماست و نعناع، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان باکت (۲۰۰ گرمی)
چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۰۳	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	سوپ جو	املت خاویار بادمجان، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک قارچ و مرغ	خورش آلو اسفناج، شله فلمکار، کباب کوبیده (یک سیخ خام)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی، ماست ساده (۴۵۰ گرمی)	بسته عناب	بسته دمنوش به	حلوای شکری ۵۰ گرمی، خیارشور، سالاد شیرازی، گوجه فرنگی، موز، نان باکت (۲۰۰ گرمی)

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	خشکبار	دهنوش	دوره پختن
شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۰۶	صبحانه								
	شام	سوپ جو	استامبولی پلو با گوشت، ایکرا، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خام، سالاد الویه آماده	شامی کباب، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	خرما خشک	بسته دمنوش سیب	زیتون (۵ عدد)، سالاد شیرازی، گوجه فرنگی
یکشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۰۷	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	سوپ رشته	جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک کشک و بادمجان، کباب کوبیده (یک سیخ خام)	کوکو سبزی (تک)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	خامه عسل ۱۰۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	بسته عناب	بسته دمنوش بابونه	زیتون پرورده، سالاد فصل، گوجه فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)
دوشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۰۸	صبحانه								
	شام	اش رشته	اشکنه کشک و به، بورانی اسفناج، پاچین مرغ برانی (تک)، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)	خوراک بلدرچین، سالاد الویه آماده، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، میرزا قاسمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی، ماست ساده (۴۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	بسته دمنوش به لیمو	خیارشور، عسل یک نفره، گوجه فرنگی، موز، نان باکت (۲۰۰ گرمی)
سه شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۰۹	صبحانه	عدسی							
	شام	سوپ جو	املت، ایگوشت، بورانی سیب زمینی، جوجه کباب (یک سیخ خام)	رولت گوشت، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	بسته عناب	بسته چای ترش	خیارشور، سالاد شیرازی، سیب، گوجه فرنگی، نان باکت (۲۰۰ گرمی)
چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۱۰	صبحانه	املت (صبحانه)							
	شام	سوپ جو	ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک سیب زمینی، تخم مرغ، خوراک کشک و بادمجان	روتی مرغ، خوراک شنبل مرغ، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، ماست ساده (۴۵۰ گرمی)	موز (۵۰ گرم)	بسته بالنگو (تخم شرنجی)	زیتون پرورده، شوری، گوجه فرنگی، مریا یک نفره