

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دم‌نوش	دوره‌پختن
شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۱۳	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	استامبولی پلو با گوشت، بورانی سببزمینی، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)	کباب کوبیده (یک سیخ خام)، کنسرو ماهی (۱۲۰ گرمی)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، کره ۱۵ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش بهارنارنج	خیارشور، زیتون پرورده، سالاد شیرازی، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۱۴	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	اش رشته	جوجه کباب (یک سیخ خام)، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، خام، کوفته تبریزی، کوکو سبزی (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، مرغ (تک)، ناگت مرغ (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، ماست و نعناع	انجیر خشک	بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، گوجه‌فرنگی، موز
دوشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۱۵	صبحانه	املت (صبحانه)							
	شام	سوپ جو	بورانی اسفناج، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)	خوراک کشک و بادمجان، سالاد الویه آماده، کباب کوبیده (یک سیخ خام)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	موز (۵۰ گرم)	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون پرورده، سالاد شیرازی، گوجه‌فرنگی
سه‌شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۱۶	صبحانه	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)							
	شام	سوپ رشته	ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک قارچ و مرغ، شامی کباب	عدس پلو با کشمش، فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ خام)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، ماست و نعناع	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته چای ترش	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، سیب، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۱۷	صبحانه	عدسی							
	شام	سوپ جو	املت خاویار بادمجان، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک شنیشل مرغ	سالاد الویه آماده، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، ماست و خیار	بادام زمینی (۵۰ گرم)	بسته دم‌نوش کاکائویی	خلال سببزمینی ۵۰ گرمی، خیارشور، زیتون پرورده، سالاد شیرازی، سس انار، سیب، گوجه‌فرنگی

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دم‌نوش	دوره‌پختن
شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۰	صبحانه								
	شام	سوپ جو	املت، بورانی سببزمینی، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)	خوراک شنیشل مرغ، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، کوفته تبریزی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	خیارشور، زیتون پرورده، سالاد شیرازی، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۱	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	استامبولی پلو با گوشت، اشکنه کشک و بنه، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خام، روتی مرغ	کباب کوبیده (یک سیخ خام)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی، ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	موز (۵۰ گرم)	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، سس انار، سیب، گوجه‌فرنگی
دوشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۲	صبحانه	عدسی							
	شام	اش رشته	پاچین مرغ بریانی (تک)، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)	کباب کوبیده (یک سیخ خام)، کوکو سبزی (تک)، میرزا قاسمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	انجیر خشک	بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، سالاد شیرازی، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)
سه‌شنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۳	صبحانه	املت (صبحانه)							
	شام	سوپ جو	بورانی اسفناج، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خام، خوراک قارچ و مرغ، سالاد الویه آماده	شامی کباب، فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، ماش پلو با گوشت	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، ماست و نعناع	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش کاکائویی	خیارشور، زیتون پرورده، گوجه‌فرنگی، موز، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۲/۲۴	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ خام)، خوراک کشک و بادمجان، خوراک لوبیا با قارچ	عدس پلو با کشمش، کباب کوبیده (یک سیخ خام)، ناگت مرغ (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	تخم کدو	بسته دم‌نوش بهارنارنج	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، سالاد شیرازی، سس انار، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)