

ردیف	اقلام ثابت میخانه	ردیف	اقلام ثابت شاه
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب طالبی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب هویج
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج بستنی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	برنج (تک)
۵	چای	۵	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۶	حلوای شکری ۵۰ گرمی	۶	دوغ محلی سبزیجات
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	سبزی یک نفره
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	سس کچاپ یک نفره
۹	خیار	۹	شریت بهارنارنج
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	شریت زعفرانی ۳۰۰CC
۱۱	شیر استریل (۲۰۰CC)	۱۱	شیر پسته
۱۲	شیر قهوه استریل (۲۰۰CC)	۱۲	شیر خرما
۱۳	شیر کاکائو استریل (۲۰۰CC)	۱۳	شیر قهوه ۲۲۰CC
۱۴	شیرینی خرمایی	۱۴	شیر موز
۱۵	عسل یک نفره	۱۵	شیر موز بستنی
۱۶	کره ۱۵ گرمی	۱۶	شیر نارگیل
۱۷	کیک	۱۷	قهوه فرانسوی ۲۲۰CC
۱۸	گوجه‌فرنگی	۱۸	ماست یک نفره
۱۹	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۹	معجون
۲۰	مربا یک نفره	۲۰	نان تنوری
۲۱	نان تنوری	۲۱	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۲	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۲۲	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۲۳	نبات نی‌دار	۲۳	نیمرو (تک)
۲۴	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۵	نیمرو (تک)		

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبار	دم‌نوش	دوپین
شنبه ۱۳۹۷/۰۱/۲۵										
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۱/۲۶	صبح‌نم	املت (صبحانه)								
	ناهار		استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	خورش قیمه	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			بادمجان سرخ شده (تک)، سالاد شیرازی
	شام	سوپ رشته	اشکنه کشک، جوجه کباب (یک سیخ)	خوراک لوبیا با قارچ، ساندویچ کوکو سبیزمینی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	حلوای شکری ۵۰ گرمی، ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)		بسته کنجد	بسته دم‌نوش به‌لیمو	زیتون پرورده، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۱/۲۷	صبح‌نم	سبیزمینی آب‌پز (۵۰ گرمی)								
	ناهار		برنج (تک)، خورش نازخاتون	سبزی پلو (تک)	کنسرو ماهی	دلستر لیمو (یک نفره)	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)
	شام	سوپ جو	آبگوشت، خوراک کشک و بادمجان	سالاد ماکارونی، شامی کباب (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سبیزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، ماست ساده (۵۰۰ گرمی)		بسته زرشک	بسته دم‌نوش دارچین	ترشی، خیارشور، سبیزمینی تنوری
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۱/۲۸	صبح‌نم	عدسی								
	ناهار		برنج (تک)	خوراک بادمجان	خورش قورمه‌سبزی	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
	شام		املت، ته چین مرغ	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، کباب مرغ (یک سیخ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی		خرما خشک	بسته آویشن باغی	زیتون، سالاد شیرازی، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۱/۲۹	صبح‌نم	شیر لیوانی								
	ناهار		برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	کلم پلو با گوشت	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			کره ۱۵ گرمی، گوجه کبابی
	شام		استامبولی پلو با گوشت، چیکن استراگانف	خوراک سبیزمینی تخم‌مرغ، کباب برگ (یک سیخ)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، مربا یک نفره		سویا آجیلی	بسته دم‌نوش سیب	زیتون، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبار	دم‌نوش	دوپین
شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۰۱	صبح‌نم									
	ناهار		برنج (تک)	عدس پلو با کشمش	کباب کوبیده (یک سیخ)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			سالاد شیرازی، گوجه کبابی، کره ۱۵ گرمی
	شام	سوپ رشته	اشکنه کشک، املت گوشت چرخ شده	مرغ (تک)، یتیمچه بادمجان	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی		آجیل مخلوط	چای سبز (ساجمه‌ای)	خیارشور، سالاد فصل، سبیزمینی تنوری
یک‌شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۰۲	صبح‌نم	شیر برنج								
	ناهار		آبگوشت	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			سبزی یک نفره
	شام		ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ)، خورش ربوایس	خوراک لوبیا با قارچ، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)، مربا یک نفره		قوتو مخصوص	بسته دم‌نوش به	زیتون، سالاد شیرازی، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۰۳	صبح‌نم	شیر لیوانی، نان شیرمال								
	ناهار		املت	باقالی پلو (تک)	مرغ (تک)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خلال سبیزمینی، سبزی یک نفره
	شام	آش رشته	سالاد ماکارونی، سیرابی	کباب کوبیده (یک سیخ)، کوکو سبزی (تک)، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره		مغز گردو	بسته دم‌نوش بابونه	آبلیمو (تک)، خیارشور، زیتون پرورده، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۰۴	صبح‌نم									
	ناهار		برنج (تک)	خوراک کشک و بادمجان	خورش قیمه	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			بادمجان سرخ شده (تک)، سبزی یک نفره
	شام	عدسی	بورانی سبیزمینی، کباب مرغ (یک سیخ)	کوفته تبریزی، گوشت بوقلمون (چلو گوشتی)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	حلوای شکری ۵۰ گرمی، ماست ساده (۵۰۰ گرمی)		مویز	بسته دم‌نوش گل‌ختمی	سور، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۰۵	صبح‌نم	سبیزمینی آب‌پز (۵۰ گرمی)								
	ناهار		سبزی پلو (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	ماهی هوکی (تک)	ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، سالاد شیرازی، لیمو ترش (۵۰ گرمی)
	شام		استامبولی پلو با گوشت، خوراک قارچ و مرغ	خوراک کدو، فلافل (تک)، کباب برگ (یک سیخ)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سبیزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	نان باگت (۲۰۰ گرمی)	انجیر خشک	بسته دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور، زیتون، سالاد فصل