

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

دوره/پدین	دمنوش	فشکبار	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
<i>صبحانم</i>									
زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، شوری، گوجه‌فرنگی	بسته دمنوش بهار نارنج	خرما خشک	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	ته چین مرغ، کباب کوبیده (یک سیخ)	آبگوشت، بورانی سیب‌زمینی	خوراک لوبیا با قارچ	شام	شنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۱
<i>صبحانم شیر لیوانی</i>									
ترشی مخلوط آب گوجه‌ای، سالاد فصل، لیمو ترش (۵۰ گرم)	بسته دمنوش بابونه	بسته عناب	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	اشکنه کشک و بنه، خوراک بلدرچین، رولت گوشت	سوپ شیر و قارچ	شام	یکشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۲
<i>صبحانم عدسی</i>									
زیتون پرورده، عسل یک نفره، لیمو ترش (۵۰ گرم)	بسته دمنوش به‌لیمو	مویز	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	سیرابی، کوفته تبریزی	ته چین مرغ، خوراک قارچ و مرغ، سالاد ماکارونی (مرغ)	سوپ رشته	شام	دوشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۳
<i>صبحانم</i>									
شوری، گوجه‌فرنگی، نان یاگت (۲۰۰ گرمی)	بسته دمنوش گل گاو زبان	بادام زمینی	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	فلافل (تک)، کباب برگ (یک سیخ)	بورانی اسفناج، خوراک کشک و بادمجان، شامی کباب	آش رشته	شام	سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۴
<i>صبحانم فرنی</i>									
خلال سیب‌زمینی، زیتون (۱۰ عدد)، سس انار، مربا یک نفره	بسته دمنوش دارچین	تخم کدو	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	مرغ سوخاری (تک)، میرزا قاسمی، نیمرو (تک)	حلیم گوشت، زیره پلو با گوشت، کوکو سبزی (تک)	عدسی	شام	چهارشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۵

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

دوره/پدین	دمنوش	فشکبار	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
<i>صبحانم</i>									
خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان یاگت (۲۰۰ گرمی)	بسته دمنوش دارچین	بسته بالنگو (تخم شربتی)	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	سیرابی، شله قلمکار، فلافل (تک)، گوشت بوقلمون	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، ته چین مرغ، خوراک لوبیا با قارچ، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)		شام	شنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۸
<i>صبحانم عدسی</i>									
گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)	بسته دمنوش بابونه	سویا آجیلی	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کوکو سبزی (تک)، پیتیمه بادمجان، نیمرو (تک)	استامبولی پلو با خلال مرغ، خوراک مرغ بندری		شام	یکشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۱۹
<i>صبحانم شیر لیوانی</i>									
خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، عسل یک نفره	بسته دمنوش به	بسته کنجد	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	سالاد پیازچه، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، شامی کباب	املت گوشت چرخ شده، بورانی اسفناج، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، چیکن استراگانف	سوپ رشته	شام	دوشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۲۰
<i>صبحانم شیر برنج</i>									
خیارشور، زیتون پرورده، سس انار، گوجه‌فرنگی، نان یاگت (۲۰۰ گرمی)	بسته دمنوش گل گاو زبان	بسته زرشک	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، کشک پاکتی (۲۰۰ گرمی)، مربا یک نفره	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	ته چین گوشت و بادمجان، نیمرو (تک)، همبرگر خانگی	املت خاویار بادمجان، پلو مکزیک، خوراک قارچ و مرغ	سوپ جو	شام	سه‌شنبه ۱۳۹۷/۱۲/۲۱
<i>صبحانم</i>									
ترشی مخلوط آب گوجه‌ای، حلوا شکر ۵۰ گرمی، سالاد فصل، سس انار، لیمو ترش (۵۰ گرم)	بسته دمنوش بهار نارنج	نخودچی کشمش	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، کباب کوبیده (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	بورانی سیب‌زمینی، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)، ته چین مرغ، رولت مرغ	سوپ سبزیجات	شام	چهارشنبه ۱۳۹۷/۱۲/۲۲

روح‌اله معینی زاده:
ته‌چین گوشت و بادمجان صرفاً برای غذاخوری بردیس است

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۵	چای چای + لیوان کاغذی + قند
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی
۹	خیار
۱۰	عسل یک نفره
۱۱	کره ۱۵ گرمی
۱۲	کیک
۱۳	گوجه‌فرنگی
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۵	مربا یک نفره
۱۶	نان بربری
۱۷	نان سنگگ سنتی (۱/۲)
۱۸	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۹	نبات نی‌دار
۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۱	نیمرو (تک)

اداره تغذیه:
به جز شنبه‌ها