

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دمنوش	دورپین
شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۰۷	صبحانه								
	شام	آش رشته	اشکنه کشک و بنه، بورانی سیبزمینی، کباب مرغ (یک سیخ)	کوفته تبریزی، کوکو سبزی (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	تخم کدو	بسته دمنوش سیب	خیارشور، زیتون پرورده، گوجه فرنگی
یکشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۰۸	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	سوپ شیر و قارچ	آبگوشت، سالاد پیازچه، سیبزمینی آبپز (یک عدد)	کباب کوبیده (یک سیخ)، نیمرو (تک)، پشمچه بادمجان	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	سویا آجیلی	بسته دمنوش گل گاو زبان	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، گوجه فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۰۹	صبحانه	عدسی							
	شام		استامبولی پلو با گوشت، املت، ته چین مرغ	جوجه کباب (یک سیخ)، همبرگر خانگی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا، سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	خامه کائوئویی ۱۰۰ گرمی	مویز	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، گوجه فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)، ماست و خیار، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
سهشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۰	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	سوپ جو	باقالی پلو با خلال مرغ، بورانی اسفناج، چیکن استراگانف	شامی کباب، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بادام زمینی	بسته دمنوش به	خلال سیبزمینی، خیارشور، سس انار، گوجه فرنگی
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۱	صبحانه	شیر برنج							
	شام	سوپ سبزیجات	املت گوشت چرخ شده، ته چین مرغ، خوراک قارچ و مرغ، سیبزمینی آبپز (یک عدد)	فلافل (تک)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا، سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	بسته عناب	بسته خاکشیر	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، سالاد شیرازی، گوجه فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
جمعه ۱۳۹۸/۰۲/۱۳	شام		برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)					دوغ یک نفره، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۴	غذای اصلی ۵	لبنیات	نان	دورپین
شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۴	صبحانه									
	شام	سوپ رشته	ایکرا، خوراک لوبیا با قارچ	فلافل (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ)	کوفته تبریزی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)		خیارشور، شوری، گوجه فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یکشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۵	صبحانه	فرن								
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک	جوجه کباب (یک سیخ)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا، سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	ماست یک نفره	نان بربری	چای کیسه‌ای (یک عدد)، خرما (۲ عدد)، سبزی یک نفره، کره ۱۵ گرمی، نبات نی دار

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب طالبی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب طالبی بستنی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب کرفس لیمو
۴	تخم مرغ آبپز (یک عدد)	۴	آب هندوانه
۵	چای اداره تغذیه: جای+ لیوان کاغذی + قند	۵	برنج (تک)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	چنگمال خرمایی
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	چیز کیک
۸	خامه کائوئویی ۱۰۰ گرمی	۸	دسر زله‌ای
۹	خیار	۹	دوغ محلی سبزیجات
۱۰	شیر استریل (۲۰۰CC)	۱۰	ذرت مکزیکی با پنیر و قارچ
۱۱	شیر کائو استریل (۲۰۰CC)	۱۱	سبزی یک نفره اداره تغذیه: به جز شنبه‌ها
۱۲	شیرینی خرمایی	۱۲	سس کچاپ یک نفره
۱۳	عسل یک نفره	۱۳	شربت زعفرانی ۳۰۰CC
۱۴	کره ۱۵ گرمی	۱۴	شیر خرما
۱۵	کیک	۱۵	شیر موز
۱۶	گوجه فرنگی	۱۶	شیر موز بستنی
۱۷	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۷	کره ۱۵ گرمی
۱۸	مربا یک نفره	۱۸	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۹	نان بربری	۱۹	ماست یک نفره
۲۰	نان سنگگ سنتی (۱/۲)	۲۰	نان بربری
۲۱	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۲۱	نان تنوری
۲۲	نبات نی دار	۲۲	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۳	نسکافه یک نفره فوری	۲۳	نسکافه یک نفره فوری
۲۴	نیمرو (تک)		