

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	قده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبار	دم نوش	دروپون
شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۸	صبحانه									
	شام	سوپ شیر و قارچ	اشکنه کشک و بنه، اپکرل جوجه کباب (یک سیخ)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سوسا)	فلافل (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	نان بربری	سویا آجیلی	سته دم نوش سیب	خیارشور، زیتون پرورده، سالاد شیرازی، کوجه فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرم)
یک شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۱۹	صبحانه	ملت (میخانه)								
	شام	سوپ رشته	ته چین مرغ، خوراک سیب زمینی تخم مرغ، خوراک کدو	کیاب مرغ (یک سیخ)، کوفته تبریزی، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی		مویز	سته دم نوش گل گاوزبان شور، کوجه فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، لیمو ترش، کوجه فرنگی
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۰	صبحانه									
	شام	عدسی	املت گوشت چرخ شده، چیکن استراگاف	کیاب کوبیده (یک سیخ)، کوکو سیب زمینی، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	نان بربری	میوه خشک (۲۰ گرمی)	سته بانگو (تخم شربتی) کوجه فرنگی	خیارشور، زیتون پرورده، کوجه فرنگی
سه شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۱	صبحانه	فرنی								
	شام	خوراک لوبیا با قارچ	استامبولی پلو با گوشت، ته چین مرغ	خوراک قارچ و مرغ، شامی کیاب، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، ماست برنای بادمجان (۵۰۰ گرمی)		بادام زمینی	سته چای ترش	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، سالاد شیرازی
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۲	صبحانه	شیر لیوانی								
	شام	اش رشته	املت، بورانی سیب زمینی، خوراک کشک و بادمجان	فلافل (تک)، کیاب کوبیده (یک سیخ)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	دوغ لیوانی، شیر پاکتی	نان بربری	سته عنب	سته دم نوش به	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، کوجه فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
پنج شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۳	صبحانه									
	شام	ته چین مرغ	سبزی پلو (۱ برسی)	کنسرو ماهی			نان لواش (۱/۲)			خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)
جمعه ۱۳۹۸/۰۲/۲۴	صبحانه									
	شام	بادمجان سرخ شده (تک)	برنج (تک)	گوشت			نان لواش (۱/۲)			ماست و خیار

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	قده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکبار	دم نوش	دروپون
شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۵	صبحانه									
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک، رولت گوشت	مرغ سوخاری (تک)، پنیمچه بادمجان	فلافل (تک)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	نان بربری	بادام زمینی	سته دم نوش به لیمو	خیارشور، سس انار، کوجه فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۶	صبحانه	شیر لیوانی								
	شام	اش رشته	ته چین مرغ، چیکن استراگاف، خوراک سیب زمینی تخم مرغ	کیاب کوبیده (یک سیخ)، کوکو سبزی (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، دوغ لیوانی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		سویا آجیلی	سته دم نوش بهارنارنج	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، کوجه فرنگی
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۷	صبحانه	شیر برنج								
	شام	عدسی	بورانی سیب زمینی، کوفته تبریزی، کوکو مرغ	ماهی قزل آلا (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	نان بربری	خرما خشک	سته بانگو (تخم شربتی) لیمو ترش (۵۰ گرم)	خیارشور، زیتون (۱۰ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)
سه شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۸	صبحانه	عدسی								
	شام		املت گوشت چرخ شده، جوجه کیاب (یک سیخ)	خوراک لوبیا با قارچ، ماکارونی (مخلوط گوشت و سوسا)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	دوغ لیوانی، ماست برنای بادمجان (۵۰۰ گرمی)		میوه خشک (۲۰ گرمی)	سته چای ترش	زیتون پرورده، سالاد شیرازی، کوجه فرنگی
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۲/۲۹	صبحانه									
	شام		استامبولی پلو با گوشت، بورانی اسفناج، ته چین مرغ	کیاب کوبیده (یک سیخ)، نیمرو (تک)، همبرگر خانگی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	نان بربری	مویز	سته دم نوش گل گاوزبان	خیارشور، کوجه فرنگی، ماست و نعناع، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
پنج شنبه ۱۳۹۸/۰۲/۳۰	صبحانه									
	شام	برنج (تک)	برنج (تک)	مرغ (تک)			نان لواش (۱/۲)			
جمعه ۱۳۹۸/۰۲/۳۱	صبحانه									
	شام	برنج (تک)	برنج (تک)	کیاب کوبیده (یک سیخ)			نان لواش (۱/۲)			کوجه کیابی

ردیف	نام اقلام ثابت میخانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب طالبی
۲	پنیر خامه ای ۳۰ گرمی	۲	آب طالبی بستنی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	برنج (تک)
۴	تخم مرغ آب پز (یک عدد)	۴	بستنی زعفرانی خامه ای (طرفی)
۵	چای اداره نعدیه: چای+ لیوان کاغذی + قند	۵	چنگمال خرمایی
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	چیز کیک
۷	خامه عدسی ۱۰۰ گرمی	۷	دسر زله ای
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	سبزی یک نفره اداره نعدیه: بهتر شنه ها
۹	خیار	۹	سس کچاپ یک نفره
۱۰	شیر استریل (۲۰۰CC)	۱۰	شربت زعفرانی ۳۰۰CC
۱۱	شیر کاکائو استریل (۲۰۰CC)	۱۱	شیر خرما
۱۲	شیرینی خرمایی	۱۲	شیر موز
۱۳	عسل یک نفره	۱۳	شیر موز بستنی
۱۴	کره ۱۵ گرمی	۱۴	کره ۱۵ گرمی
۱۵	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی	۱۵	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۶	کوجه فرنگی	۱۶	ماست یک نفره
۱۷	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۷	نان تنوری
۱۸	مربا یک نفره	۱۸	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۹	نان بربری	۱۹	نان شیرمال
۲۰	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۲۰	سکافه یک نفره فوری
۲۱	نان شیرمال		
۲۲	ببات نی دار		
۲۳	سکافه یک نفره فوری		
۲۴	نیمرو (تک)		