

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دمنوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۸/۰۷/۲۰	صبحانه								
	شام		اشکنه کشک، استامبولی پلو با گوشت، تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	خوراک لوبیا با قارچ، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، فلافل (تک)، کباب برگ (یک سیخ)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	بادام زمینی	بسته دمنوش به‌لیمو	خیارشور، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی، ماست و خیار، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۷/۲۱	صبحانه	املت (صبحانه)							
	شام	عدسی	آبگوشت، ته چین مرغ، بورانی سیب‌زمینی	خوراک بادمجان، کباب کوبیده (یک سیخ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، دوغ لیوانی	مویز	بسته دمنوش گل گاو زبان	ترشی، زیتون (۵ عدد)، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۷/۲۲	صبحانه								
	شام	سوپ سبزیجات	جوجه کباب (یک سیخ)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، سیرابی	کوکو مرغ، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	تخم کدو	بسته دمنوش سیب	زیتون پرورده، شوری، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۷/۲۳	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	آش رشته	بورانی اسفناج، ته چین مرغ، چیکن استراگانف	شامی کباب، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	عسل یک نفره، شیر پاکتی	سویا آجیلی	بسته دمنوش آویشن باغی	زیتون (۵ عدد)، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۷/۲۴	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	املت، خوراک کدو، خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ	خوراک مرغ سوخاری، فلافل (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	خرما خشک	بسته دمنوش بهارنارنج	خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دمنوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۸/۰۷/۲۷	صبحانه								
	شام		آبگوشت، جوجه کباب (یک سیخ)، خوراک کدو	سالاد ماکارونی، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شیر پاکتی	مویز	بسته دمنوش گل گاو زبان	زیتون (۵ عدد)، شوری، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۷/۲۸	صبحانه								
	شام		خوراک سیب‌زمینی تخم‌مرغ، خوراک کشک و بادمجان	فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)، کوکو مرغ	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	بسته دمنوش به‌لیمو	خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۷/۲۹	صبحانه								
	شام		استامبولی پلو با گوشت، بورانی سیب‌زمینی، چیکن استراگانف	خوراک لوبیا با قارچ، کباب برگ (یک سیخ)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	تخم کدو	بسته دمنوش سیب	زیتون پرورده، خیارشور، گوجه‌فرنگی، ماست و خیار
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۷/۳۰	صبحانه								
	شام		بورانی اسفناج، ته چین مرغ	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ماهی قزل‌آلا، یتیمچه بادمجان	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	بادام زمینی	بسته دمنوش آویشن	زیتون (۵ عدد)، شوری، لیمو ترش (۵۰ گرم)
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۸/۰۱	صبحانه	فرنی							
	شام								

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	آب طالبی
۲	آب طالبی بستنی
۳	آب هویج
۴	آب هویج بستنی
۵	برنج (تک)
۶	برنج ایرانی (تک)
۷	سبزی یک نفره
۸	سس کچاپ یک نفره
۹	شیر خرما
۱۰	شیر موز
۱۱	شیر موز بستنی
۱۲	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۳	ماست یک نفره
۱۴	نان تنوری
۱۵	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۶	نیمرو (تک)

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
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۸	خیار
۹	شیرینی خرمايي
۱۰	عسل یک نفره
۱۱	کره ۱۵ گرمی
۱۲	کیک صبحانه
۱۳	گوجه‌فرنگی
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۵	مربا یک نفره
۱۶	نان سنگگ سنتی (۱/۲)
۱۷	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۸	نبات نی‌دار
۱۹	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۰	نیمرو (تک)