

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

| دوره/پدین  | دم‌نوش                  | مُشکبار    | لبنیات  | غذای اصلی ۳   | غذای اصلی ۲  | غذای اصلی ۱  | پیش غذا           | وعده | ایام هفته              |
|--|-------------------------|------------|---|---|--|--|-------------------|------|------------------------|
| صبحانه   |                         |            |   |   |  |  |                   |      |                        |
| زیتون (۵ عدد)،<br>کره ۱۵ گرمی،<br>گوجه‌فرنگی،<br>لیمو ترش (۵۰ گرم)                       | بسته دم‌نوش به          | خرما خشک   | شیر پاکتی،<br>پنیر سفید ۱۰۰ گرمی                    | پیتزا قارچ و مرغ،<br>پیراشکی سویا سبزمینی،<br>مینی پیتزا قارچ و مرغ | شله قلمکار،<br>ماهی قزل آلا (تک)                                     | بورانی سبزمینی،<br>جوجه کباب (یک سیخ)،<br>خوراک کدو            | سوپ<br>سبزیجات    | شام  | ۱۳۹۸/۰۸/۰۴<br>شنبه     |
| یکشنبه ۱۳۹۸/۰۸/۰۵  |                         |            |   |   |  |  |                   |      |                        |
| صبحانه   |                         |            |   |   |  |  |                   |      |                        |
| خیارشور،<br>زیتون پرورده،<br>شوری،<br>کره ۱۵ گرمی،<br>گوجه‌فرنگی،<br>نان یاگت (۲۰۰ گرمی) | بسته دم‌نوش گل گاو زبان | مویز       | پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی،<br>ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی) | پیتزا سبزیجات،<br>پیراشکی قارچ و مرغ،<br>مینی پیتزا سبزیجات         | کیاب کوبیده (یک سیخ)،<br>ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)،<br>نیمرو (تک) | آبگوشت،<br>ته چین مرغ،<br>خوراک سبزمینی تخم‌مرغ،<br>فلافل (تک) | سوپ شیر و<br>قارچ | شام  | ۱۳۹۸/۰۸/۰۶<br>دوشنبه   |
| سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۸/۰۷   |                         |            |   |   |  |  |                   |      |                        |
| صبحانه   |                         |            |   |   |  |  |                   |      |                        |
| خیارشور،<br>زیتون (۵ عدد)،<br>کره ۱۵ گرمی،<br>لیمو ترش (۵۰ گرم)                          | بسته دم‌نوش بابونه      | سویا آجیلی | خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی،<br>ماست موسیر ۱۰۰ گرمی      | پیتزا قارچ و مرغ،<br>پیراشکی سویا سبزمینی،<br>مینی پیتزا قارچ و مرغ | بورانی اسفناج،<br>خوراک بلدرچین،<br>خوراک قارچ و مرغ                 | استامبولی پلو با گوشت،<br>اشکنه کشک،<br>املت                   | سوپ جو            | شام  | ۱۳۹۸/۰۸/۰۸<br>چهارشنبه |

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

| دوره/پدین   | دم‌نوش                  | مُشکبار     | لبنیات                              | غذای اصلی ۳   | غذای اصلی ۲  | غذای اصلی ۱  | پیش غذا | وعده | ایام هفته             |
|---|-------------------------|-------------|-------------------------------------|---|--|--|---------|------|-----------------------|
| صبحانه  |                         |             |                                     |   |  |  |         |      |                       |
| خیارشور،<br>زیتون پرورده،<br>شوری،<br>گوجه‌فرنگی  | بسته دم‌نوش آویشن باغی  | بادام زمینی | خامه عسلی ۱۰۰ گرمی،<br>شیر پاکتی    | پیتزا رست بیف،<br>پیراشکی قارچ و گوشت،<br>مینی پیتزا رست بیف      | شینسل مرغ (تک)،<br>ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)،<br>نیمرو (تک) | اشکنه کشک،<br>بورانی سبزمینی،<br>ته چین مرغ                  | سوپ جو  | شام  | ۱۳۹۸/۰۸/۱۱<br>شنبه    |
| صبحانه (صبحانه)   |                         |             |                                     |   |  |  |         |      |                       |
| خیارشور،<br>کره ۱۵ گرمی،<br>گوجه‌فرنگی،<br>نان یاگت (۲۰۰ گرمی)                          | بسته دم‌نوش گل گاو زبان | مویز        | حلوا شکر ۵۰ گرمی                    | پیتزا سبزیجات،<br>پیراشکی سویا سبزمینی،<br>مینی پیتزا سبزیجات     | فلافل (تک)،<br>کوکو سبزمینی                                    | خوراک کدو،<br>کیاب بوقلمون،<br>سالاد ماکارونی (مرغ)          | آش رشته | شام  | ۱۳۹۸/۰۸/۱۲<br>یکشنبه  |
| صبحانه شیر لیوانی   |                         |             |                                     |   |  |  |         |      |                       |
| خیارشور،<br>زیتون (۵ عدد)،<br>کره ۱۵ گرمی،<br>لیمو ترش (۵۰ گرم)،<br>نان یاگت (۲۰۰ گرمی) | بسته دم‌نوش به‌لیمو     | سویا آجیلی  | ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)           | پیتزا قارچ و مرغ،<br>پیراشکی قارچ و مرغ،<br>مینی پیتزا قارچ و مرغ | سالاد الویه آماده،<br>کیاب کوبیده (یک سیخ)                     | استامبولی پلو با گوشت،<br>ته چین مرغ،<br>خوراک لوبیا با قارچ |         | شام  | ۱۳۹۸/۰۸/۱۳<br>دوشنبه  |
| صبحانه عدسی   |                         |             |                                     |   |  |  |         |      |                       |
| خیارشور،<br>زیتون پرورده،<br>گوجه‌فرنگی   | بسته دم‌نوش سیب         | تخم کدو     | پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی،<br>شیر پاکتی | پیتزا رست بیف،<br>پیراشکی قارچ و گوشت،<br>مینی پیتزا رست بیف      | شله قلمکار،<br>کیاب برگ (یک سیخ)،<br>کوکو مرغ                  | بورانی اسفناج،<br>چیکن استراگانف،<br>خوراک کشک و بادمجان     |         | شام  | ۱۳۹۸/۰۸/۱۴<br>سه‌شنبه |
| صبحانه  |                         |             |                                     |   |  |  |         |      |                       |
| چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۸/۱۵   |                         |             |                                     |   |  |  |         |      |                       |

| ردیف | نام اقلام ثابت صبحانه  | ردیف | اقلام ثابت شام                 |
|------|------------------------|------|--------------------------------|
| ۱    | پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی  | ۱    | آب هویج                        |
| ۲    | پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی   | ۲    | آب هویج بستنی                  |
| ۳    | پنیر سفید ۱۰۰ گرمی     | ۳    | برنج (تک)                      |
| ۴    | تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد) | ۴    | برنج ایرانی (تک)               |
| ۵    | چای                    | ۵    | دسر زله‌ای                     |
| ۶    | حلوا شکر ۵۰ گرمی       | ۶    | سبزی یک نفره                   |
| ۷    | خامه عسلی ۱۰۰ گرمی     | ۷    | سس کچاپ یک نفره                |
| ۸    | خیار                   | ۸    | شیر خرما                       |
| ۹    | شیرینی خرمايي          | ۹    | شیر موز                        |
| ۱۰   | عسل یک نفره            | ۱۰   | شیر موز بستنی                  |
| ۱۱   | کره ۱۵ گرمی            | ۱۱   | کیک شکلاتی ۶۰ گرمی             |
| ۱۲   | کیک شکلاتی ۶۰ گرمی     | ۱۲   | ماست یک نفره                   |
| ۱۳   | گوجه‌فرنگی             | ۱۳   | نان تنوری                      |
| ۱۴   | ماست موسیر ۱۰۰ گرمی    | ۱۴   | نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲) |
| ۱۵   | مربا یک نفره           | ۱۵   | نسکافه یک نفره فوری            |

روح‌اله معینی  
زاده:  
چای + لیوان  
کاغذی + قند

روح‌اله معینی  
زاده:  
به جز روزهای بعد  
تعطیلی