

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌چین
شنبه ۱۳۹۸/۰۸/۱۸	صبح‌نهم								
	شام	آش رشته	املت، آبگوشت، جوجه کباب (یک سیخ)	چیکن استراگانف، خوراک کشک و بادمجان	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	مویز	بسته دم‌نوش به‌لیمو
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۸/۱۹	صبح‌نهم	شیر برنج							
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک، بورانی اسفناج، ته چین مرغ	سالاد الویه آماده، فلافل (تک)، کباب بوقلمون	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	بادام زمینی	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۸/۲۰	صبح‌نهم								
	شام	عدسی	پلو مکزیک، روتی مرغ، سالاد ماکارونی (مرغ)، سیرابی	کباب برگ (یک سیخ)، کوکو سیب‌زمینی، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	تخم کدو	بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، زیتون پرورده، شوری، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۸/۲۱	صبح‌نهم	املت (صبحانه)							
	شام	خوراک لوبیا با قارچ	خوراک بلدرچین، خوراک کدو، رولت گوشت	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	عسل یک نفره، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	شوری آب گوجه‌ای، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۸/۲۲	صبح‌نهم	شیر لیوانی							
	شام		املت گوشت چرخ شده، بورانی سیب‌زمینی، ته چین مرغ	خوراک مرغ سوخاری، کوکو سبزی (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	حلوای شکر ۵۰ گرمی، شیر پاکتی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	خرما خشک	بسته دم‌نوش بهارنارنج	خیارشور، سس انار، شوری، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌چین
شنبه ۱۳۹۸/۰۸/۲۵	صبح‌نهم								
	شام	سوپ جو	ته چین مرغ، چیکن استراگانف، خوراک بادمجان بریانی	خوراک بلدرچین، شامی کباب، کوفته تیریزی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شیر پاکتی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	مویز	بسته دم‌نوش دارچین	خیارشور، زیتون پرورده
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۸/۲۶	صبح‌نهم	شیر لیوانی							
	شام		بورانی سیب‌زمینی، خوراک لوبیا با قارچ	کباب کوبیده (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	حلوای شکر ۵۰ گرمی، خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	خرما خشک	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	زیتون (۵ عدد)، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۸/۲۷	صبح‌نهم	عدسی							
	شام		استامبولی پلو با گوشت، اشکنه کشک و بنه، بورانی اسفناج	شنیسل مرغ (تک)، فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	سویا آجیلی	بسته دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور، گوجه‌فرنگی، ماست و خیار، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۸/۲۸	صبح‌نهم	شیر لیوانی							
	شام	آش رشته	املت، رولت گوشت، سالاد ماکارونی (مرغ)	کباب برگ (یک سیخ)، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	تخم کدو	بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۸/۲۹	صبح‌نهم	فرنی							
	شام	سوپ جو	آبگوشت، ته چین مرغ، پلو مکزیک، خوراک مرغ سوخاری	خوراک بادمجان، فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، عسل یک نفره، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	بادام زمینی	بسته دم‌نوش بهارنارنج	خیارشور، سس انار، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)، لیمو ترش (۵۰ گرم)

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب انار
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب هویج
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج بستنی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	برنج (تک)
۵	چای	۵	برنج ایرانی (تک)
۶	حلوای شکر ۵۰ گرمی	۶	دسر زله‌ای
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	سبزی یک نفره
۸	خیار	۸	سس کچاپ یک نفره
۹	شیرینی خرمایی	۹	شیر خرما
۱۰	عسل یک نفره	۱۰	شیر موز
۱۱	کره ۱۵ گرمی	۱۱	شیر موز بستنی
۱۲	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی	۱۲	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۳	گوجه‌فرنگی	۱۳	ماست یک نفره
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۴	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۵	مربا یک نفره	۱۵	نان لواش
۱۶	نان بربری	۱۶	نسکافه یک نفره فوری
۱۷	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)		
۱۸	نان لواش		
۱۹	نبات نی‌دار		
۲۰	نسکافه یک نفره فوری		
۲۱	نیمرو (تک)		