

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

دوره/چین	دهنوش	مشکبار	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
								صبحانه	
خیارشور، شوری، گوجه‌فرنگی، لبو پخته، نان یاگت (۲۰۰ گرمی)	بسته دهنوش بهارنارنج	مویز	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کیاب مرغ (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، میرزا قاسمی	بورانی سیب‌زمینی، دست پیچ، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، فلافل (تک)	سوپ شیر و قارچ	شام	شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۰۲
								صبحانه	
خیارشور، زیتون پرورده، گوجه‌فرنگی	بسته دهنوش گل گاو زبان	میوه خشک (۲۰ گرمی)	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، کره ۱۵ گرمی، ماست بورانی بادمجان	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	سالاد پیازچه، کیاب کوبیده (یک سیخ)، کوکو سیب‌زمینی	اشکنه کشک و بنه، بورانی اسفناج، ته چین مرغ	آش رشته	شام	یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۰۳
								صبحانه	
خیارشور، زیتون (۵ عدد)، گوجه‌فرنگی، لبو پخته، نان یاگت (۲۰۰ گرمی)	بسته دهنوش به‌لیمو	بادام زمینی	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	سالاد الویه آماده، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، کوکو مرغ	چیکن استراگانف، خوراک کدو، رولت گوشت	سوپ جو	شام	دوشنبه ۱۳۹۸/۰۹/۰۴
								صبحانه	
خیارشور، سس انار، گوجه‌فرنگی	بسته بالنگو (تخم شربتی)	میوه خشک (۲۰ گرمی)	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خوراک مرغ سوخاری، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، کوکو سبزی (تک)، نیمرو (تک)	ایکرا، پلو مکزیک، ته چین مرغ	سوپ رشته	شام	سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۰۵
								صبحانه	
خیارشور، شوری، گوجه‌فرنگی، نان یاگت (۲۰۰ گرمی)	بسته دهنوش آویشن باغی	تخم کدو	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، فلافل (تک)، نیمرو (تک)	استامبولی پلو با گوشت، جوجه کیاب (یک سیخ)، خوراک کشک و بادمجان، خورش آلو اسفناج	آش رشته	شام	چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۹/۰۶

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 + لیمون کاغذی + قند	۵	برنج ایرانی (تک)
۶	حلوا شکری ۵۰ گرمی	۶	دسر ژله‌ای
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 یک‌نفره فوری		
۲۱	نیمرو (تک)		

روح‌اله معینی زاده: روح‌اله معینی زاده: از تاریخ ۹ آذر، از برنامه حذف می‌شود

روح‌اله معینی زاده: به جز روزهای بعد تعطیلی

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

دوره/چین	دهنوش	مشکبار	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
								صبحانه	
خیارشور، زیتون (۵ عدد)، گوجه‌فرنگی، لبو پخته، ماست و خیار، نان یاگت (۲۰۰ گرمی)	بسته دهنوش به	تخم کدو	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	فلافل (تک)، کیاب کوبیده (یک سیخ)	استامبولی پلو با گوشت، املت، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	خوراک لوبیا یا قارچ	شام	شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۰۹
								صبحانه	
زیتون پرورده، شوری، گوجه‌فرنگی	بسته دهنوش دارچین	میوه خشک (۲۰ گرمی)	ماست بورانی بادمجان، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، کره ۱۵ گرمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	خوراک قارچ و مرغ، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، نیمرو (تک)	آب‌گوشت، بورانی سیب‌زمینی، جوجه کیاب (یک سیخ)	سوپ جو	شام	یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۱۰
								صبحانه	
زیتون (۵ عدد)، گوجه‌فرنگی، لبو پخته	بسته دهنوش بهارنارنج	بادام زمینی	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	چیکن استراگانف، کیاب مرغ (یک سیخ)، کوفته تبریزی	اشکنه کشک، بورانی اسفناج، ته چین مرغ	سوپ رشته	شام	دوشنبه ۱۳۹۸/۰۹/۱۱
								صبحانه	
خیارشور، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان یاگت (۲۰۰ گرمی)	بسته دهنوش گل گاو زبان	مویز	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	فلافل (تک)، کوکو سیب‌زمینی، ماهی قزل‌آلا (تک)	املت خاویار بادمجان، سیرابی، شنیسل مرغ (تک)	آش رشته	شام	سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۱۲
								صبحانه	
خیارشور، زیتون پرورده، لبو پخته	بسته دهنوش بابونه	میوه خشک (۲۰ گرمی)	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	شامی کیاب، کیاب برگ (یک سیخ)، نیمرو (تک)	ته چین مرغ، خوراک بلدرچین، سالاد الویه آماده	عدسی	شام	چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۹/۱۳