

ردیف	نام اقلام ثابت صیمانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب انار
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب پرتقال
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	آب هویج بستنی
۵	چای	۵	برنج (تک)
۶	حلوا شکر۰ ۵۰ گرمی	۶	چیز کیک
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	دسر ژله‌ای
۸	شیر استریل (۲۰۰CC)	۸	سبزی یک نفره
۹	شیر کاکائو استریل ۲۰۰CC	۹	سس کچاپ یک نفره
۱۰	شیرینی خرمایی	۱۰	شیر خرما
۱۱	عسل یک نفره	۱۱	شیر موز
۱۲	کره ۱۵ گرمی	۱۲	شیر موز بستنی
۱۳	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی	۱۳	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۴	ماست یک نفره
۱۵	مربا یک نفره	۱۵	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۶	نان بربری	۱۶	نان لواش
۱۷	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۱۷	نسکافه یک نفره فوری
۱۸	نان لواش		
۱۹	نبات نی‌دار		
۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۱	نیمرو (تک)		

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۱۶	شام	سوپ سبزیجات	اشکنه کشک و بنه، پلو مکزیکي، شله قلمکار	فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، لیو پخته، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۱۷	شام	آش رشته	ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	کوکو سیب‌زمینی، ماکارونی (با سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی، ماست بورانی بادمجان	مویز	بسته دم‌نوش بهارنارنج	خیارشور، زیتون پرورده، شوری
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۹/۱۸	شام	سوپ جو	بورانی سیب‌زمینی، خوراک مرغ سوخاری، رولت گوشت	سالاد ماکارونی (مرغ)، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	تخم کدو	بسته دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور، سس انار، لیو پخته
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۱۹	شام	سوپ رشته	بورانی اسفناج، ته چین مرغ، سالاد الویه آماده	سیرابی، کباب مرغ (یک سیخ)، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۹/۲۰	شام	آش رشته	خوراک کشک و بادمجان، سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، شامی کباب	شنپسل مرغ (تک)، فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	توت خشک	بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، لیو پخته، ماست و خیار، 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 ۱۳۹۸/۰۹/۲۳	شام	آش رشته	املت، آبگوشت، بورانی سیب‌زمینی	شنپسل مرغ (تک)، فلافل (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش بهارنارنج	ترشی لپته، خیارشور، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۲۴	شام	عدسی	استامبولی پلو با گوشت، ایکراه، خوراک بلدرچین	کوکو سبزی (تک)، مرغ ترش (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	کره ۱۵ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	تخم کدو	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون پرورده، لیو پخته، ماست و خیار
دوشنبه ۱۳۹۸/۰۹/۲۵	شام	سوپ رشته	ته چین مرغ، روتی مرغ، سالاد ماکارونی (مرغ)	سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)، سیرابی، کباب کوبیده (یک سیخ)، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	انجیر خشک	بسته دم‌نوش به	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۲۶	شام	آش رشته	بورانی اسفناج، جوجه کباب (یک سیخ)، چیکن استراگانف	خوراک کشک و بادمجان، شامی کباب، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	کره ۱۵ گرمی، ماست بورانی بادمجان	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش سیب	زیتون پرورده، لیو پخته
چهارشنبه ۱۳۹۸/۰۹/۲۷	شام	سوپ جو	اشکنه کشک، ته چین مرغ، کباب مرغ (یک سیخ)، کوفته تبریزی	ماهی قزل آلا (تک)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	مویز	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	زیتون (۵ عدد)، شوری آب گوجه‌ای، لیمو ترش (۵۰ گرم)