

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

دوره پدین	ده نوش	فشکبار	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
								صبحانه	
	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، سس انار، لیو پخته، لیمو ترش (۵۰ گرم)	تخم کدو	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	ماهی قزل آلا (تک)، مرغ سوخاری (تک)، یتیمچه بادمجان	بورانی سیبزمینی، ته چین مرغ، رولت گوشت	سوپ جو	شام	شنبه ۱۳۹۸/۰۹/۳۰
								صبحانه	
	خیارشور، زیتون پرورده، نان باگت (۲۰۰ گرمی)	میوه خشک (۲۰ گرمی)	کره ۱۵ گرمی، ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	سیبزمینی آبپز (یک عدد)، شامی کباب، فلافل (تک)	چیکن استراگانف، روتی مرغ، سالاد الویه آماده	عدسی	شام	یکشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۰۱
								صبحانه	
	خیارشور، زیتون پرورده، سس انار، لیو پخته	بادام زمینی	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	کباب مرغ (یک سیخ)، کوفته تبریزی، کوکو سبزی (تک)، نیمرو (تک)	سالاد ماکارونی (مرغ)، سیبزمینی آبپز (یک عدد)، سیرابی	سوپ رشته	شام	دوشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۰۲
								صبحانه	
	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان باگت (۲۰۰ گرمی)	میوه خشک (۲۰ گرمی)	ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	فلافل (تک)، کوکو سیبزمینی، نیمرو (تک)	اشکنه کشک و بنه، جوجه کباب (یک سیخ)، خوراک کدو	آش رشته	شام	سه شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۰۳
								صبحانه	
	خیارشور، لیو پخته، لیمو ترش (۵۰ گرم)، ماست و نعناع	میوه خشک (۲۰ گرمی)	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	سیبزمینی آبپز (یک عدد)، شنیسل مرغ (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)، نیمرو (تک)	استامبولی پلو با خلال مرغ، بورانی اسفناج، ته چین مرغ	خوراک لوبیا با قارچ	شام	چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۰۴

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

دوره پدین	ده نوش	فشکبار	لبنیات	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
								صبحانه	
	ترشی لپته، خیارشور، لیو پخته، نان باگت (۲۰۰ گرمی)	میوه خشک (۲۰ گرمی)	شیر پاکتی، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، مرغ ترش (تک)، نیمرو (تک)	رولت گوشت، فلافل (تک)، کوکو سبزی (تک)	سوپ سبزیجات	شام	شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۰۷
								صبحانه	
	زیتون پرورده، لیمو ترش (۵۰ گرم)	میوه خشک (۲۰ گرمی)	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کوفته تبریزی، ماهی قزل آلا (تک)	بورانی سیبزمینی، ته چین مرغ، سیرابی	سوپ جو	شام	یکشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۰۸
								صبحانه	
	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، سس انار، لیو پخته، نان باگت (۲۰۰ گرمی)	بادام زمینی	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	فلافل (تک)، مرغ سوخاری (تک)، نیمرو (تک)	اشکنه کشک و بنه، سالاد پیازچه، شامی کباب	سوپ رشته	شام	دوشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۰۹
								صبحانه	
	خیارشور، زیتون پرورده	میوه خشک (۲۰ گرمی)	پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی، دوغ لیوانی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	چیکن استراگانف، خوراک بلدرچین، کوکو سیبزمینی	املت، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ)	آش رشته	شام	سه شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۱۰
								صبحانه	
	زیتون (۵ عدد)، لیو پخته	انجیر خشک	دوغ لیوانی، شیر پاکتی، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کباب کوبیده (یک سیخ)، کوکو مرغ، نیمرو (تک)	بورانی اسفناج، خوراک کدو، سالاد الویه آماده	عدسی	شام	چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۱۱

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب انار
۲	پنیر خامه ای ۳۰ گرمی	۲	آب پرتقال
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	تخم مرغ آبپز (یک عدد)	۴	آب هویج بستنی
۵	چای + چای + لیوان کاغذی + قند	۵	برنج (تک)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	تخم مرغ آبپز (یک عدد)
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	چیز کیک
۸	شیر استریل (۲۰۰ CC)	۸	دسر ژله ای
۹	شیر کاکائو استریل ۲۰۰ CC	۹	سبزی یک نفره به جز روزهای بعد تعطیلی
۱۰	شیرینی خرمایی	۱۰	سس کچاپ یک نفره
۱۱	عسل یک نفره	۱۱	سیبزمینی آبپز (یک عدد)
۱۲	کره ۱۵ گرمی	۱۲	شیر خرما
۱۳	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی	۱۳	شیر موز
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۴	شیر موز بستنی
۱۵	مربا یک نفره	۱۵	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۶	نان بربری	۱۶	ماست یک نفره
۱۷	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۱۷	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۸	نان لواش	۱۸	نان لواش
۱۹	نبات نی دار	۱۹	نسکافه یک نفره فوری
۲۰	نسکافه یک نفره فوری		
۲۱	نیمرو (تک)		