

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۱۴	صبحانه								
	شام	سوپ جو	املت، آبگوشت، ته چین مرغ	کباب کوبیده (یک سیخ)، مرغ ترش (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش به‌لیمو	ترشی بندری، خیارشور، زیتون پرورده، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۱۵	صبحانه	فرنی							
	شام	سوپ سبزیجات	استامبولی پلو با گوشت، بورانی اسفناج	خوراک قارچ و مرغ، کباب مرغ (یک سیخ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ماست چیلی (۴۰۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی	توت خشک	بسته بالنگو (تخم شربتی) لبو پخته، ماست و نعناع	زیتون (۵ عدد)، لبو پخته، ماست و نعناع
دوشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۱۶	صبحانه								
	شام	عدسی	ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ)	سالاد ماکارونی (مرغ)، کوفته تبریزی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	انجیر خشک	بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، زیتون پرورده
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۱۷	صبحانه	املت (صبحانه)							
	شام	سوپ رشته	اشکنه کشک و بنه، چیکن استراگانف، سالاد الویه آماده	کباب برگ (یک سیخ)، کوکو سبزی (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش بهارنارنج	زیتون (۵ عدد)، لبو پخته
چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۱۸	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	سوپ جو	جوجه کباب (یک سیخ)، خوراک بادمجان بریانی، خورش آلو اسفناج	ماهی قزل آلا (تک)، مرغ سوخاری (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	مویز	بسته دم‌نوش گل گاو زبان سس انار، لیمو ترش (۵۰ گرم)	خیارشور، زیتون پرورده، سس انار، لیمو ترش (۵۰ گرم)

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فشکبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۱	صبحانه								
	شام	سوپ سبزیجات	اشکنه کشک، جوجه کباب (یک سیخ)، رولت گوشت	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش به	ترشی لپته، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۲	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	املت، بورانی اسفناج، ته چین مرغ	کباب کوبیده (یک سیخ)، کوکو سیب‌زمینی، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	بادام زمینی	بسته دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور، زیتون پرورده
دوشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۳	صبحانه	فرنی، نان شیرمال (۱۰۰ گرمی)							
	شام	عدسی	بورانی سیب‌زمینی، روتی مرغ، سالاد الویه آماده	شامی کباب، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	سویا اجیلی	بسته دم‌نوش گل گاو زبان لیمو ترش (۵۰ گرم)	خیارشور، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۴	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	سوپ جو	پلو مکزیکی، سالاد ماکارونی (مرغ)، سیرابی، فلافل (تک)	کباب برگ (یک سیخ)، مرغ سوخاری (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، ماست سبزیجات	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش بهارنارنج سس انار	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، سس انار
چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۵	صبحانه								
	شام	آش رشته	ته چین مرغ، چیکن استراگانف، خورش آلو اسفناج	خوراک کشک و بادمجان، کباب مرغ (یک سیخ)، همبرگر خانگی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	مویز	بسته بالنگو (تخم شربتی) گوجه‌فرنگی	زیتون (۵ عدد)، گوجه‌فرنگی
پنج‌شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۶	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	مرغ (تک)					زیتون (۵ عدد)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
جمعه ۱۳۹۸/۱۰/۲۷	ناهار	سوپ جو	برنج (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ)					نان نیمه‌حجیم (۱/۵)

ردیف	نام اقلام ثابت شبانه
۱	آب پرتقال
۲	آب سیب
۳	آب هویج
۴	آب هویج بستنی
۵	برنج (تک)
۶	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۷	چیز کیک
۸	دسر ژله‌ای
۹	سبزی یک نفره اداره تغذیه: به جز روزهای بعد تعطیلی
۱۰	سس کچاپ یک نفره
۱۱	سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)
۱۲	شیر خرما
۱۳	شیر موز
۱۴	شیر موز بستنی
۱۵	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۶	ماست یک نفره
۱۷	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۸	نان لواش
۱۹	نسکافه یک نفره فوری

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۵	چای اداره تغذیه: چای+ لوان کاغذی + قند
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۸	شیر استریل (۲۰۰ CC)
۹	شیر کاکائو استریل ۲۰۰ CC
۱۰	شیرینی خرمایی
۱۱	عسل یک نفره
۱۲	کره ۱۵ گرمی
۱۳	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی
۱۵	مربا یک نفره
۱۶	نان بربری
۱۷	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۱۸	نان لواش
۱۹	نبات نی‌دار
۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری
۲۱	نیمرو (تک)