

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فستقبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۸	صبحانه								
	شام	عدسی	فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)، کوفته تبریزی	کوکو سبزی (تک)، نیمرو (تک)، یتیمچه بادمجان	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش به	ترشی لیمو، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یکشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۲۹	صبحانه	شیر برنج							
	شام	سوپ شیر و قارچ	املت، بورانی سیب‌زمینی، ته چین مرغ	روتی مرغ، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، کره ۱۵ گرمی	بادام زمینی	بسته دم‌نوش به‌لیمو	ترشی بندری، خیارشور، زیتون پرورده، سالاد فصل، لیمو ترش (۵۰ گرم)
دوشنبه ۱۳۹۸/۱۰/۳۰	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	سوپ سبزیجات	آبگوشت، بورانی اسفناج، خوراک کدو	شامی کباب، کباب مرغ (یک سیخ)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	دوغ لیوانی، شیر پاکتی، ماست چکیده موسیر	تخم کدو	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	شوری، گوجه‌فرنگی
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱۱/۰۱	صبحانه								
	شام	عدسی	اشکنه کشک و بنه، پلو مکزکی، جوجه کباب (یک سیخ)	سالاد الویه آماده، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، کره ۱۵ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش بهارنارنج	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، گوجه‌فرنگی
چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۰۲	صبحانه								
	شام	سوپ جو	ته چین مرغ، خوراک لوبیا با قارچ، سیرابی، شنیسل مرغ (تک)	فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)، مرغ ترش (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست سبزیجات	مویز	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، گوجه‌فرنگی، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
پنجشنبه	ناهار	برنج (تک)	خورش قیمه	بادمجان سرخ شده (تک)	ماست یک نفره				نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
جمعه	ناهار	سوپ رشته	برنج (تک)	کباب مرغ (یک سیخ)	دوغ لیوانی				نان نیمه‌حجیم (۱/۵)

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فستقبار	دم‌نوش	دورچین
شنبه ۱۳۹۸/۱۱/۰۵	صبحانه								
	شام	عدسی	سالاد الویه آماده، شامی کباب	کباب کوبیده (یک سیخ)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، کره ۱۵ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)			خیارشور، زیتون (۵ عدد)

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب پرتقال
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب سیب
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	آب هویج بستنی
۵	چای <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">اداره تغذیه: چای+ لیوان کاغذی + قند</div>	۵	برنج (تک)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	چیز کیک
۸	شیر استریل (۲۰۰ CC)	۸	دسر ژله‌ای
۹	شیر کاکائو استریل ۲۰۰ CC	۹	سبزی یک نفره <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">اداره تغذیه: به جز روزهای بعد تعطیلی</div>
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 نی‌دار	۱۹	نسکافه یک نفره فوری
۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۱	نیمرو (تک)		