

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 ۱۳۹۸/۱۱/۱۲	صبحانه								
	شام	سوپ شیر و قارچ	اشکنه کشک، خوراک کدو، فلافل (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش به‌لیمو	خیارشور، زیتون پرورده، سالاد فصل، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۱۱/۱۳	صبحانه	املت (صبحانه)							
	شام	سوپ رشته	بورانی اسفناج، خوراک راگو، جوجه کباب (یک سیخ)	سالاد ماکارونی (مرغ)، کوکو سیب‌زمینی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی، ماست چیلی (۴۰۰ گرمی)	بادام زمینی	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون (۵ عدد)
دوشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۱۴	صبحانه								
	شام	عدسی	ته چین مرغ، خوراک بادمجان بریانی، سالاد الویه آماده	کوفته تبریزی، مرغ سوخاری (تک)، نیمرو (تک)	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، سس انار
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱۱/۱۵	صبحانه	فرنی، نان شیرمال							
	شام	سوپ سبزیجات	استامبولی پلو با خلال مرغ، بورانی سیب‌زمینی، شامی کباب	کباب مرغ (یک سیخ)، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش بهارنارنج	ترشی لیمو، خیارشور، زیتون (۵ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)
چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۱۶	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	آش رشته	ته چین مرغ، خوراک کشک و بادمجان، خورش آلو اسفناج، رولت گوشت	شنیسل مرغ (تک)، فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	تخم کدو	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	خیارشور، زیتون پرورده، سس انار، 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 ۱۳۹۸/۱۱/۱۹	صبحانه								
	شام		اشکنه کشک، جوجه کباب (یک سیخ)، خوراک کدو	شله قلمکار، فلافل (تک)، 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 به	خیارشور، زیتون پرورده، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یک‌شنبه ۱۳۹۸/۱۱/۲۰	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	عدسی	املت، بورانی اسفناج، ته چین مرغ	خوراک کشک و بادمجان، شنیسل مرغ (تک)، کوفته تبریزی	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 (۵ عدد)
دوشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۲۱	صبحانه	شیر برنج، نان شیرمال							
	شام	سوپ جو	بورانی سیب‌زمینی، مرغ سوخاری (تک)، سالاد یونانی	سیرابی، شامی کباب، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	انجیر خشک	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	خیارشور، سس انار، لیمو ترش (۵۰ گرم)
پوهان الله ۲۲ بهمن مبارک									
چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۲۳	صبحانه								
	شام	عدسی	ته چین مرغ، چیکن استراگانف، سالاد الویه آماده، فلافل (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ)، کوکو مرغ، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست سبزیجات	مویز	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، نان باگت (۲۰۰ گرمی)

ردیف	نام اقلام ثابت میزبان	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	شیر نارگیل
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 + چای+ لیوان کاغذی + قند	۵	برنج (تک)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	چیز کیک
۸	شیر استریل (۲۰۰CC)	۸	دسر ژله‌ای
۹	شیر کاکائو استریل ۲۰۰CC	۹	سبزی یک نفره اداره تغذیه: 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 سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۱۷	نان سنگک 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)		