

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 ۱۳۹۸/۱۱/۲۶	صبحانه								
	شام		چیکن استراگانف، خوراک لوبیا با قارچ، فلافل (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دمنوش بهارنارنج	ترشی لیتنه، خیارشور، زیتون پرورده، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یکشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۲۷	صبحانه	املت (صبحانه)							
	شام	سوپ جو	بورانی سیبزمینی، ته چین مرغ، سالاد ماکارونی (مرغ)	کباب مرغ (یک سیخ)، کوفته تبریزی، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی، ماست اسفناج (۷۵۰ گرمی)	انجیر خشک	بسته دمنوش سیب و گل محمدی	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، نان جو
دوشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۲۸	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	عدسی	بورانی اسفناج، اشکنه کشک و بنه، خوراک کدو مسمایی	سالاد الویه آماده، شامی کباب	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	مویز	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون پرورده
سهشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۲۹	صبحانه	لوبیا گرم							
	شام	سوپ شیر و قارچ	استامبولی پلو با خلال مرغ، ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ)	خوراک راگو، سیرابی	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، ماست و نعناع	میوه خشک (۲۰ گرمی)	چای سبز (ساجمه‌ای)	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان جو
چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۱/۳۰	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	سوپ جو	املت خاویار بادمجان، خوراک کشک و بادمجان، رولت گوشت	شنیسل مرغ (تک)، ماهی قزل آلا (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	بادام زمینی	بسته دمنوش کاکوتی	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 ۱۳۹۸/۱۲/۰۳	صبحانه								
	شام	سوپ رشته	املت، ته چین مرغ، سالاد یونانی	کباب کوبیده (یک سیخ)، مرغ سوخاری (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دمنوش گل گاو زبان	خیارشور، زیتون پرورده، سس انار، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یکشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۰۴	صبحانه								
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک و بنه، خوراک بلدرچین، کوکو سیبزمینی	کباب مرغ (یک سیخ)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کره ۱۵ گرمی، ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	مویز	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، شوری آب گوجه‌ای
دوشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۰۵	صبحانه	فرن							
	شام		آبگوشت، جوجه کباب (یک سیخ)، خوراک راگو	سالاد پیازچه، فلافل (تک)، کوکو مرغ	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	انجیر خشک	بسته دمنوش اسطوخودوس	خیارشور، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
سهشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۰۶	صبحانه	شیر لیوانی							
	شام	آش رشته	ته چین مرغ، چیکن استراگانف، شامی کباب	کباب برگ (یک سیخ)، خوراک کشک و بادمجان، 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 نعنا فلفلی	خیارشور، زیتون پرورده
چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۰۷	صبحانه	عدسی							
	شام		املت گوشت چرخ شده، خوراک کدو، خورش آلو اسفناج، شله قلمکار	شنیسل مرغ (تک)، فلافل (تک)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی	تخم کدو	بسته دمنوش آویشن باغی	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، نان باگت (۲۰۰ گرمی)

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب سیب
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب هویج
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج بستنی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	برنج (تک)
۵	چای چای+ لیوان کاغذی + قند	۵	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	چیز کیک
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	دسر زله‌ای
۸	شیر استریل (۲۰۰CC)	۸	سبزی یک نفره
۹	شیر کائو استریل ۲۰۰CC	۹	سس کچاپ یک نفره
۱۰	شیرینی خرمایی	۱۰	سیب‌زمینی آب‌پز (یک عدد)
۱۱	عسل یک نفره	۱۱	شیر خرما
۱۲	کره ۱۵ گرمی	۱۲	شیر موز
۱۳	کیک شکلاتی ۶۰ گرمی	۱۳	شیر موز بستنی
۱۴	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۴	شیر نارگیل
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)		