

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینشگاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	مشکبار	دم‌نوش	دوره‌پخت
شنبه ۱۳۹۸/۱۲/۱۰	صبح‌نم								
	شام	سوپ شیر و قارچ	استامبولی پلو با گوشت، ته چین مرغ، خوراک بلدرچین	سالاد یونانی، فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)، نیمرو (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست و نعنای	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش سیب	خیارشور، زیتون پرورده، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)
یکشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۱۱	صبح‌نم	املت (صبحانه)							
	شام	عدسی	بورانی سیب‌زمینی، خوراک راگو، سالاد الویه آماده	سیرابی، شامی کباب، کباب برگ (یک سیخ)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی، ماست چیلی (۴۰۰ گرمی)	انجیر خشک	بسته بالنگو (تخم شربتی)	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان جو
دوشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۱۲	صبح‌نم								
	شام	سوپ رشته	املت، آبگوشت، بورانی اسفناج	خوراک بادمجان بریانی، کباب مرغ (یک سیخ)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست ساده بشیر (۴۵۰ گرمی)	مویز	بسته چای سبز	خیارشور، زیتون پرورده
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱۲/۱۳	صبح‌نم	شیر لیوانی							
	شام	سوپ جو	اشکنه کشک و بنه، ته چین مرغ، رولت گوشت	سالاد ماکارونی (مرغ)، کوکو سیب‌زمینی، ماهی قزل آلا (تک)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، ماست اسفناج (۷۵۰ گرمی)	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش گل گاو زبان	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان جو
چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۱۴	صبح‌نم	لوبیا گرم							
	شام	سوپ رشته	چیکن استراگانف، خورش آلو اسفناج، شنسیل مرغ (تک)	فلافل (تک)، ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، نیمرو (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی	بادام زمینی	بسته دم‌نوش نعنای فلفلی	خیارشور، زیتون پرورده، سس انار، گوجه‌فرنگی، 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	دوره‌پخت
شنبه ۱۳۹۸/۱۲/۱۷	صبح‌نم								
	شام	سوپ رشته	بورانی سیب‌زمینی، ته چین مرغ، خوراک کدو مسماپی	فلافل (تک)، کباب مرغ (یک سیخ)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست سبزیجات	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش سیب و گل محمدی	خیارشور، زیتون پرورده، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)، نان جو
یکشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۱۸	صبح‌نم								
	ناهار	بادمجان سرخ شده (تک)، برنج (تک)	گوشت	گوشت	سالاد فصل				نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
دوشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۱۹	صبح‌نم								
	شام	ته چین مرغ، جوجه کباب (یک سیخ)، سالاد پیازچه	ته چین مرغ، کدو مسماپی	شله قلمکار، کوکو سبزی (تک)، ماکارونی (فرمی)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی	انجیر خشک	بسته چای ترش	خیارشور، لیمو ترش (۵۰ گرم)، نان جو
سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱۲/۲۰	صبح‌نم	عدسی							
	شام	آش رشته	املت خاویار بادمجان، خوراک کشک و بادمجان، سالاد یونانی	شامی کباب، شنسیل مرغ (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	میوه خشک (۲۰ گرمی)	بسته دم‌نوش کاکوتی	خیارشور، زیتون پرورده
چهارشنبه ۱۳۹۸/۱۲/۲۱	صبح‌نم	شیر لیوانی							
	شام		استامبولی پلو با گوشت، اشکنه کشک، بورانی اسفناج	خوراک لوبیا با قارچ، فلافل (تک)، کباب کوبیده (یک سیخ)، نیمرو (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیب‌زمینی، مینی پیتزا سبزیجات	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، شیر پاکتی، کره ۱۵ گرمی، ماست و خیار	مویز	بسته دم‌نوش بهارنارنج	خیارشور، زیتون (۵ عدد)، گوجه‌فرنگی، نان باگت (۲۰۰ گرمی)، نان جو



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 + لیوان کاغذی + قند	۵	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)
۶	حلوا شکر ۵۰ گرمی	۶	چیز کیک
۷	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	دسر ژله‌ای
۸	شیر استریل (۲۰۰CC)	۸	سبزی یک نفره
۹	شیر کاکائو استریل ۲۰۰CC	۹	سس کچاپ یک نفره
۱۰	شیرینی خرماپی	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	مریا 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	نیات نی‌دار	۱۹	نسکافه یک نفره فوری
۲۰	نسکافه یک‌نفره فوری		
۲۱	نیمرو (تک)		