



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۷/۱۳ تا ۱۴۰۰/۰۷/۰۷	۱۴۰۰/۰۷/۱۴ تا ۱۴۰۰/۰۷/۱۴
شنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، سیب	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب (۲ عدد)، نارنگی)	چیکن استراگانف، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	صبحانه	فرنی، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای به‌لیمو (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری	
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)
دوشنبه	شام ۲	سالاد الویه آماده، عدسی، نان تنوری (۲ عدد)	بسته میوه (موز، سیب (۲ عدد)، نارنگی)
	صبحانه		
	ناهار ۱		
سه شنبه	شام ۱		
	شام ۲		
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)
چهارشنبه	شام ۱	خوراک کباب کوبیده (۲ سیخ)، سوپ جو، گوجه کبابی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	خوراک کباب کوبیده (۲ سیخ)، سوپ جو، گوجه کبابی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	روتی مرغ، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	روتی مرغ، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو تن ماهی، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
پنجشنبه	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	خوراک شنپسل مرغ، سوپ جو، پوره سیب زمینی (۸۰ گرم)، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب، گلابی، خیار)، نان تنوری	بسته میوه (موز، سیب، گلابی، خیار)، نان تنوری
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو تن ماهی، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)