



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۸/۱۵ تا ۱۴۰۰/۰۸/۱۹	۱۴۰۰/۰۸/۲۲ تا ۱۴۰۰/۰۸/۲۶
شنبه	ناهار	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	بورانی اسفناج، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	ملت، عدسی، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، آب لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو جوجه کباب، ماست یک نفره، دلستر لیمو یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۲)، موز	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان باگت، سیب
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب ۲ عدد)، نارنگی ۲ عدد، آش رشته	بسته میوه (موز، سیب ۲ عدد)، نارنگی ۲ عدد، سوپ رشته
دوشنبه	صبحانه	املت صبحانه، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، سبزی یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بربری	عدسی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، سبزی یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری
	ناهار	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، لوبیا گرم، نان نیمه حجیم (۱/۲) (۲ تا)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
سه شنبه	شام ۲	میرزا قاسمی، لوبیا گرم، سبزی یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۲) (۲ تا)	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	شله قلمکار، پنیر، سبزی یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)، نان نیمه حجیم (۱/۲)، موز
چهارشنبه	شام ۲	بورانی سیب زمینی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	بسته میوه (موز، سیب ۲ عدد)، نارنگی ۲ عدد، نان نیمه حجیم (۱/۲)
	ناهار	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو گوشت بوقلمون، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	چیکن استراگانف، عدسی، سبزی یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)، نان نیمه حجیم (۱/۲)، سیب	سالاد ماکارونی، لوبیا گرم، سبزی یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۲) (۲ تا)
شام ۲	بسته میوه (موز، سیب ۲ عدد)، نارنگی ۲ عدد، عدسی، نان نیمه حجیم (۱/۲)	کوکو سبزی، لوبیا گرم، خیارشور، نان نیمه حجیم (۱/۲) (۲ تا)	

در صورت عدم دسترسی به مواد اولیه مورد نیاز، احتمال تغییر در برنامه غذایی وجود دارد