



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۹/۲۷ تا ۱۴۰۰/۱۰/۰۱	۱۴۰۰/۱۰/۰۸ تا ۱۴۰۰/۱۰/۰۴
شنبه	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	چلو خورش فسنجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان بربری (۲ عدد)	عدس پلو با کشمش، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۲ عدد)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سبزی یک نفره، نان بربری (۲ عدد)	ماست موسیر ۵۰۰ گرمی، سوپ رشته، نان بربری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، سیب	شامی کباب، آش رشته، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان بربری، پرتقال
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، آش رشته، نان تنوری	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، آش رشته، نان بربری
دوشنبه	صبحانه	عدسی، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC)(۳ عدد)، سبزی یک نفره، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد)(۳ تا)، نبات نی‌دار (۲ عدد)، نان بربری	املت (صبحانه)، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا هویج یک نفره، حلوا شکرکی ۵۰ گرمی، کره ۱۵ گرمی (۲ عدد)، تخم‌مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC)(۳ عدد)، سبزی یک نفره، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد)(۳ تا)، نبات نی‌دار (۲ عدد)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲ عدد)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، پوره سیب‌زمینی، سس انار، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز، سوپ جو، کره یک نفره، نان بربری (۲ عدد)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
سه شنبه	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، سوپ رشته، ماست یک نفره، بسته آجیل، نان تنوری (۲ عدد)، انار	استامبولی پلو با خلال مرغ، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی یک نفره، بسته آجیل، نان تنوری (۲ عدد)، انار	املت خاویار بادمجان، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
چهارشنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان بربری (۲ عدد)، نارنگی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، ترشی، نان بربری (۲ عدد)، سیب
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، نان بربری (۲ عدد)	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، سوپ جو، نان بربری (۲ عدد)

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۰/۰۹/۲۱