



الأعمال، ج ۱، ص ۱۱۱



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۱/۱۳ تا ۱۴۰۱/۰۱/۱۹	۱۴۰۱/۰۱/۲۶ تا ۱۴۰۱/۰۱/۳۰
شنبه	۱ افطاری	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	رولت گوشت، شله زرد، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	۲ افطاری	خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	سالاد ماکارونی (مرغ)، شله زرد، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	۱ سحری	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	۲ سحری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۳)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
یکشنبه	۱ افطاری	خوراک شنیسل مرغ، عدسی، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	خوراک قارچ و مرغ، عدسی، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	۲ افطاری	املت، عدسی، خلال سیب‌زمینی، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	خوراک بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	۱ سحری	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)، سیب	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)، سیب
	۲ سحری	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم (۱/۳)، سیب	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۳)، سیب
دوشنبه	۱ افطاری	خوراک شنیسل مرغ، عدسی، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	باقالی پلو با خلال مرغ، سوپ رشته، ماست یک نفره، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	۲ افطاری	املت، عدسی، خلال سیب‌زمینی، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	کوفته تبریزی، سوپ رشته، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	۱ سحری	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)، سیب	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	۲ سحری	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم (۱/۳)، سیب	عدس پلو با کشمش، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۳)
سه شنبه	۱ افطاری	باقالی پلو با خلال مرغ، آش رشته، ماست یک نفره، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	استامبولی پلو با خلال مرغ، شیر برنج، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	۲ افطاری	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس کچاپ، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	خوراک لوبیا با قارچ، شیر برنج، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	۱ سحری	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	۲ سحری	عدس پلو با کشمش، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۳)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
چهارشنبه	۱ افطاری	رولت گوشت، سوپ جو، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	رولت گوشت، شله زرد، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	۲ افطاری	سالاد الویه آماده، سوپ جو، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	سالاد الویه آماده، سوپ جو، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	۱ سحری	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو گوشت بوقلمون، نان نیمه حجیم (۱/۳)، موز
	۲ سحری	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۳)، موز
پنجشنبه	۱ افطاری	خوراک کشک و بادمجان، شله زرد، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	شامی کباب، آش رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	۲ افطاری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شله زرد، ترشی، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	املت، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	۱ سحری	چلو گوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)، موز	چلو خورش قیمه بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	۲ سحری	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)، موز	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ، نان تنوری
جمعه	۱ افطاری	روتی مرغ، سوپ رشته، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نبات نی‌دار، نان تنوری	شله قلمکار، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نبات نی‌دار، نان بربری
	۲ افطاری	عدس پلو با کشمش، سوپ رشته، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نبات نی‌دار، نان تنوری	عدس پلو با کشمش، سوپ جو، ماست یک نفره، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نبات نی‌دار، نان بربری
	۱ سحری	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو گوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	۲ سحری	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)