

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۷/۲۳ تا ۱۴۰۱/۰۷/۲۷	۱۴۰۱/۰۸/۰۴ تا ۱۴۰۱/۰۷/۳۰
شنبه	صبحانه ۱	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	خوراک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	رولت گوشت، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	املت، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سبزی یک نفره، نان تنوری	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوای شکر (۵۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری	فرنی، نان شیرمال، چای
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۲	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان تنوری	خوراک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری
سه‌شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان تنوری
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری
	شام ۲	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان تنوری	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور، سس یک نفره، نان تنوری
چهارشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، سبزی یک نفره، نان تنوری	آبگوشت، ترشی، نان تنوری
	شام ۲	بورانی سیب‌زمینی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری	کوکو سبزی، سوپ رشته، گوجه‌فرنگی، نان تنوری

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