



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۸/۰۷ تا ۱۴۰۱/۰۸/۱۱	۱۴۰۱/۰۸/۱۸ تا ۱۴۰۱/۰۸/۱۴
شنبه	صبحانه ۱	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، نبات نی دار، چای، نان بربری
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۲	بورانی سیب زمینی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری	بورانی سیب زمینی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری
یکشنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، نان تنوری	خوراک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۲	خوراک بادمجان، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان تنوری
سه شنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، چای، نان بربری	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان تنوری
	شام ۱	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	چیکن استراگانف، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری	شیربرنج، عسل یک نفره، چای، نان بربری
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، سبزی یک نفره، نان تنوری	آبگوشت، ترشی، نان تنوری
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری