



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۹/۰۵ تا ۱۴۰۱/۰۹/۰۹	۱۴۰۱/۰۹/۱۲ تا ۱۴۰۱/۰۹/۱۶
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، چای، نبات نی دار، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان بربری
یکشنبه	صبحانه ۱	پنیر (۶۰ گرمی)، شیر، خرما (۲ عدد)، چای، نبات نی دار، نان بربری	لوبیا گرم، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری	مربا توت فرنگی، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، سالاد فصل، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	املت، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان بربری	چلو خورش ناز خاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری، نان بربری	استامبولی پلو با گوشت، آش رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۳)
	شام ۲	چیکن استراگانف، سوپ جو، نان بربری	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، چای، نان بربری	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، شیر، چای، نبات نی دار، نان بربری
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش ناز خاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان تنوری
	شام ۱	کوفته تبریزی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۳)
سه شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری	نیمرو، گوجه فرنگی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	مربای هویج، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، نان نیمه حجیم (۱/۵)	خوراک مرغ بندری، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری
	شام ۱	آبگوشت، ترشی، نان تنوری	آبگوشت، ترشی، نان تنوری
	شام ۲	خوراک بادمجان، سوپ جو، ترشی، نان تنوری	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری
چهارشنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری	شیر برنج، عسل یک نفره، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، نارنج، دلستر، سالاد فصل، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، دلستر، سالاد فصل، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۳)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری
	شام ۲	رولت گوشت، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری