

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۱۲/۰۶ تا ۱۴۰۱/۱۲/۱۰	۱۴۰۱/۱۲/۱۳ تا ۱۴۰۱/۱۲/۱۶	۱۴۰۱/۱۲/۲۰ تا ۱۴۰۱/۱۲/۲۴
شنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)
یکشنبه	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۴)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)
	شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، نان بربری (۱/۲)	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	اشکنه کشک، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۱	عدسی، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنی، چای، نان شیرمال	نیمرو، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
دوشنبه	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب مرغ، دوغ یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۱/۲)
	شام ۱	رولت گوشت، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	آبگوشت، ترشی، نان بربری (۱/۲)	رولت گوشت، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری، نان بربری (۱/۴)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)
سه شنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان شیرمال	لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)	شیر برنج، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، شیر، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
چهارشنبه	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۱/۴)
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)	شامی کباب، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	خوراک لوبیا با قارچ، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عدسی ۱۰۰ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
پنجشنبه	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، آش رشته، نان بربری (۱/۴)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)	عدس پلو با کشمش، آش رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)
	شام ۲	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)
جمعه	صبحانه ۱	خامه عدسی ۱۰۰ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عدسی ۱۰۰ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عدسی ۱۰۰ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو تن ماهی، آب نارنج یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
چهارشنبه	شام ۱	خوراک شینسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)	خوراک کشک، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۱/۲)	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
	شام ۲	اشکنه کشک، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۱/۲)	اشکنه کشک، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۱/۲)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۱/۲)

