

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۱۰/۰۲ تا ۱۴۰۲/۱۰/۰۶	۱۴۰۲/۱۰/۰۹ تا ۱۴۰۲/۱۰/۱۳	۱۴۰۲/۱۰/۲۰ تا ۱۴۰۲/۱۰/۲۴
شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، 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 قیمه، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	ناگت مرغ، سوپ رشته، خیارشور، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	املت سبزیجات، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	ناگت مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
یکشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان شیرمال	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش نازخاتون، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	سالاد ماکارونی (مرغ)، آش رشته، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	املت سبزیجات، آش رشته، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)	کره کنجد، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)	خوراک قاج و مرغ، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	استامبولی با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	خوراک کشک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
سه شنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنی، چای، نان شیرمال	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، 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)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	کوکو سیب زمینی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، دلستر یک نفره، نان بربری (۲/۳)	خوراک شنیسل مرغ، آش رشته، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، دلستر یک نفره، نان بربری (۲/۳)	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۲/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	شیر برنج، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش فسنجان، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، سیب، نان بربری (۲/۳)	آبگوشت، ترشی، پرتقال، نان بربری (۲/۳)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، موز، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، سیب، نان بربری (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، پرتقال، نان بربری (۱/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، موز، نان بربری (۱/۳)