

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۱۱/۲۱ تا ۱۴۰۲/۱۱/۲۵	۱۴۰۲/۱۱/۲۸ تا ۱۴۰۲/۱۲/۰۲
شنبه	صبحانه ۱	خامه عملی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	فلافل (۵ عدد)، سوپ جو، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	
یکشنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای، نان شیرمال	
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	خوراک مرغ بندری، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	
	شام ۲	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	
دوشنبه	صبحانه ۱	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	ناگت مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	
سه شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	
	صبحانه ۲	مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، سیب، نان بربری (۱/۳)	
	شام ۲	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، سیب، نان بربری (۲/۳)	
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر (۳۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی یک نفره، فلافل (یک نفره)، نان بربری (۲/۳)	
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، دلستر لیمو (یک نفره)، نان بربری (۲/۳)	

شروع نیم سال کرم
۱۴۰۲-۱۴۰۳