

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۳/۰۱/۲۵ تا ۱۴۰۳/۰۱/۲۹	۱۴۰۳/۰۲/۰۱ تا ۱۴۰۳/۰۲/۰۵	۱۴۰۳/۰۲/۰۸ تا ۱۴۰۳/۰۲/۱۲
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، 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 تنوری (۱/۶)	چلو خوجه 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)	استامبولی 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 جو، 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)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)
یکشنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	چلو خوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	پلو سبزیجات، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	املت، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان تنوری
	شام ۱	شامی کباب، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	ایکرا، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	فرن، چای، نان شیرمال	کره کنجد، عسل یک نفره، شیر، 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)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان تنوری	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری (۲/۳)
سه شنبه	صبحانه ۱	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم مرغ و سیب زمینی آب پز، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قسنجان، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	آبگوشت، پیاز، ترشی، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، موز	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، گوجه فرنگی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	فلافل (۵ عدد)، سوپ جو، گوجه فرنگی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، موز	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای، نان شیرمال	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	شیربرنج، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش نازخاتون، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، پرتقال	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، سیب
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، پرتقال	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، سیب