



روز	وعده غذایی	۱۴۰۳/۱۰/۱۵ تا ۱۴۰۳/۱۰/۲۱	۱۴۰۳/۱۰/۲۲ تا ۱۴۰۳/۱۰/۲۸
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	پلو مکزیک، 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)، سوپ رشته، شوری، نان بربری (۱/۳)، سیب	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	بورانی سیبزمینی، سوپ رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)، سیب	ماش پلو با گوشت، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
شام ۳	-	-	
یکشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، شیر کاکائو گرم، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	خوراک مرغ، آش رشته، سبزی یک نفره، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	ماش پلو با گوشت، آش رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	ناگت مرغ، آش رشته، خیارشور، خلال سیبزمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
شام ۳	آش رشته (۴۰۰ گرمی)، سبزی یک نفره، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)	بسته میوه (سیب، موز، پرتقال تامسون)	
دوشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان شیرمال	شیربرنج، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت بوقلمون، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، 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)	پیتزا قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، دلستر لیمو (یک نفره)، موز
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، دلستر لیمو (یک نفره)، نان بربری (۲/۳)، موز
شام ۳	-	-	
سه شنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	<p style="text-align: center;">ولادت امام علی (علیه السلام)</p> <p>سبزی پلو باماهی قزل آلا، دلستر لیمو (یک نفره)، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)</p>
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	چلو خورش سیب آلو، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	کوکو سیبزمینی، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
	شام ۲	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، سالاد فصل، نان بربری (۲/۳)	
شام ۳	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)		
چهارشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر کاکائو گرم، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	زیره پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش نازخاتون، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیبزمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، پرتقال تامسون	چیکن استراگانف، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)، انار
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)، پرتقال تامسون	رشته پلو با گوشت، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، انار
شام ۳	-	نیمرو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	
پنجشنبه	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه بادمجان، نان تنوری (۱/۶)
جمعه	ناهار ۱	پلو پاچین مرغ، ماست یک نفره، سس انار، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان تنوری (۱/۶)