

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۳/۰۹/۰۱ تا ۱۳۹۳/۰۹/۰۵	۱۳۹۳/۰۹/۰۸ تا ۱۳۹۳/۰۹/۱۲	۱۳۹۳/۰۹/۱۵ تا ۱۳۹۳/۰۹/۱۹	۱۳۹۳/۰۹/۲۲ تا ۱۳۹۳/۰۹/۲۶
شنبه	صبحانه	حلوای شکر، شیر، چای	عسل، کره یک نفره، شیر، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	<p>ریگین</p>
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش آلو	چلو خورش قورمه سبزی	
	ناهار ۲	نخود پلو با گوشت، ماست	رشته پلو با خلال مرغ، ماست	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	
	شام ۱	خوراک شامی کباب، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، میوه	کوفته تبریزی، عدسی، میوه	خوراک شامی کباب، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور	
یکشنبه	صبحانه	عدسی، چای	املت، چای	عدسی، چای	
	ناهار ۱	شوید پلو ماهی، لیمو	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب، شکلات	
	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز	چلو و فریکادله	چلو خورش لوبیا سبز، شکلات	
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته	کوکو سیب زمینی آماده، آش رشته، سس یک نفره	کوکو سبزی آماده، آش رشته، خیارشور، میوه	
دوشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز، سیب زمینی آب پز، کره یک نفره، چای	فرنی، چای	تخم مرغ آب پز، سیب زمینی آب پز، کره یک نفره، چای	
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو کباب مرغ	چلو خورش قیمه	
	ناهار ۲	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش کرفس	ماکارونی، سس یک نفره	
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	
سه شنبه	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	نیمرو، چای	شیربرنج، چای	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده	چلو خورش بادمجان	چلو کباب کوبیده	
	ناهار ۲	عدس پلو با گوشت، ماست	ماکارونی، سس یک نفره	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	
	شام ۱	کوکو سبزی آماده، آش رشته، خیارشور، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو	خوراک رنگین کمان، سوپ رشته	
چهارشنبه	صبحانه	شیر برنج، چای	خوراک لوبیا، چای	نیمرو، چای	
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	شوید پلو ماهی، لیمو	چلو خورش فسنجان	
	ناهار ۲	ماکارونی، سس یک نفره	شوید پلو تن ماهی، لیمو	استانبولی پلو با گوشت، ماست	
	شام ۱	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان باگت	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	سالاد ماکارونی، سوپ جو، سس یک نفره، میوه	
	شام ۲	پلو سبزیجات، ماست	عدس پلو با گوشت، ماست	شوید پلو تن ماهی، لیمو	چلو خورش لوبیا سبز، میوه

در صورت عدم دسترسی به مواد اولیه مورد نیاز، احتمال تغییر در برنامه غذایی وجود دارد