



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۰۸/۱۲ تا ۱۳۹۵/۰۸/۰۸	۱۳۹۵/۰۸/۱۹ تا ۱۳۹۵/۰۸/۱۵
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	باقالی پلو با مرغ	سبزی پلو تن ماهی، خرما، آبلیمو یک نفره
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست	آبگوشت، ترشی
	شام ۱	سالاد الویه، آش رشته، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس انار
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای	لویا گرم، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه آلو	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	ماکارونی، شوری، میوه	سالاد الویه، آش رشته
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما، آبلیمو یک نفره	چلو کباب کوبیده، سوپ جو
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	عدس پلو با کشمش، ماست
	شام ۱	آبگوشت، سبزی	ماکارونی، ترشی، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست	کلم پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	املت، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ
	ناهار ۲	ماکارونی، شوری	سالاد الویه، سوپ رشته
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی	استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی