



(عوالی الالکی: ج ۱ ص ۲۸۵ ح ۱۳۵)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۶/۰۱/۲۶ تا ۱۳۹۶/۰۱/۳۰	۱۳۹۶/۰۲/۰۲ تا ۱۳۹۶/۰۲/۰۶
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان سنگک سنتی	پنیر، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم	چلو جوجه کباب، دوغ، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی	شله قلمکار، پنیر، خرما، نان سنگک سنتی
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
یک‌شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش	املت، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم
	شام ۱	خوراک بادمجان، سوپ جو، ماست، نان سنگک سنتی	سالاد الویه، آش رشته، نان سنگک سنتی، پرتقال
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان سنگک سنتی	مربای هویج، کره، چای، نان شیرمال سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم	سبزی پلو ماهی، خرما، لیمو ترش، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی، سیب	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ، نان سنگک سنتی
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
سه‌شنبه	صبحانه ۱	مربای آلبالو، کره، چای، نان شیرمال سنتی	 <p>چلو گوشت، سالاد فصل، سس مایونز، موز، نان نیمه حجیم</p>
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی، نان نیمه حجیم	
	ناهار ۲	سالاد الویه، سوپ رشته، نان سنگک سنتی	
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم	
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	
چهارشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان سنگک سنتی	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم	چلو خورش قیمه بادمجان، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، سبزی، ماست، نان سنگک سنتی	پلو سبزیجات، ماست، نان نیمه حجیم
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم، موز	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی