



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۶/۰۶/۲۵ تا ۱۳۹۶/۰۶/۲۹	۱۳۹۶/۰۷/۰۵ تا ۱۳۹۶/۰۷/۰۹
شنبه	صبحانه ۱	مربا آلبالو، کره، چای، نان لواش	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه‌حجیم	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه‌حجیم	پلو سبزیجات، ماست، نان نیمه‌حجیم
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه‌حجیم، شلیل	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه‌حجیم
	شام ۲	خوراک رنگین کمان، سوپ رشته، نان سنگگ سنتی، شلیل	آبگوشت، شوری، نان سنگگ سنتی
یکشنبه	صبحانه ۱	املت، چای، نان لواش	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ، نان نیمه‌حجیم	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه‌حجیم
	ناهار ۲	چلو خورش بامیه، نان نیمه‌حجیم	عدس پلو با گوشت، ماست، نان نیمه‌حجیم
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه‌حجیم	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه‌حجیم
	شام ۲	خوراک بادمجان، عدسی، ماست، نان سنگگ سنتی	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، نان سنگگ سنتی
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان لواش	شیر برنج، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی، نان نیمه‌حجیم
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، نان سنگگ سنتی	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه‌حجیم
	شام ۱	خوراک کباب کوبیده، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، نان سنگگ سنتی، موز	سالاد الویه، عدسی، نان سنگگ سنتی، موز
	شام ۲	کوکو سیب‌زمینی، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی، موز	کوکو سبزی، عدسی، خیارشور، نان سنگگ سنتی، موز
سه‌شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش	عسل، کره، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم
	ناهار ۲	عدس پلو با گوشت، سالاد شیرازی، نان نیمه‌حجیم	کلم پلو با گوشت، ماست، نان نیمه‌حجیم
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه‌حجیم
	شام ۲	رولت گوشت، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، نان سنگگ سنتی	کوفته تبریزی، سوپ رشته، نان سنگگ سنتی
چهارشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، چای، نان لواش	عدسی، پنیر، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم	چلو جوجه کباب، دوغ، نان نیمه‌حجیم
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک‌نفره، نان نیمه‌حجیم	چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، سبزی، نان سنگگ سنتی	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، نان سنگگ سنتی، سیب
	شام ۲	یتیمچه بادمجان، سوپ جو، سبزی، نان سنگگ سنتی	خوراک لوبیا با قارچ و گوشت، سبزی، نان سنگگ سنتی، سیب