



الشرايع، ص ۲۲۷

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۶/۰۷/۰۸ تا ۱۳۹۶/۰۷/۱۲	۱۳۹۶/۰۷/۱۹ تا ۱۳۹۶/۰۷/۱۵
شنبه	صبحانه ۱	ناشورا عا	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲		-
	ناهار ۱		چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲		آبگوشت، شوری، نان سنگک سنتی
	شام ۱		استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم
	شام ۲		کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی
یک شنبه	صبحانه ۱	عاشورا را	لوبیا گرم، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲		-
	ناهار ۱		چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان جو یک نفره
	ناهار ۲		چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان جو یک نفره
	شام ۱		کوفته تبریزی، سوپ جو، نان سنگک سنتی
	شام ۲		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم
دو شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان تنوری	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما، لیمو، نان نیمه حجیم	چلو خورش قورمه سبزی، نان سبوس دار یک نفره
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم	املت، خلال سیب زمینی، سبزی، نان سنگک سنتی
	شام ۱	کوفته تبریزی، عدسی، نان سنگک سنتی، موز	بورانی سیب زمینی، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی، سیب
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم، موز	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگک سنتی، سیب
سه شنبه	صبحانه ۱	مربای آلبالو، کره، چای، نان لواش	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما، نان جو یک نفره
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان جو یک نفره
	شام ۱	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ، نان سنگک سنتی	سالاد الویه، سوپ جو، نان سنگک سنتی
	شام ۲	کوکو سیب زمینی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ، نان سنگک سنتی	خوراک لوبیا با قارچ و گوشت، سبزی، نان سنگک سنتی
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری	عسل، کره، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی، نان نیمه حجیم	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	سالاد الویه، سوپ رشته، نان سنگک سنتی	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم، شلیل	خوراک بادمجان، سوپ رشته، ماست، نان سنگک سنتی، موز
	شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، سبزی، نان سنگک سنتی، شلیل	رولت گوشت، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، موز، نان سنگک سنتی