

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۷/۰۶/۲۸ تا ۱۳۹۷/۰۶/۲۴	۱۳۹۷/۰۷/۰۴ تا ۱۳۹۷/۰۷/۰۳
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای، نان لواش	تخم مرغ آب پز، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، شلیل، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۲	کوکو سیب زمینی، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، شلیل، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	املت، چای، نان لواش	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	عدس پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	یتیمچه بادمجان، سوپ جو، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)، موز
	شام ۲	خوراک بادمجان، ماست، نان سنگک سنتی (۱/۲)	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، موز
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان لواش	لوبیا گرم، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوجه کباب، گوجه فرنگی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک قارچ و مرغ، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک کباب مرغ، سوپ جو، نان سنگک سنتی (۱/۲)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	کوفته تبریزی، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	بورانی سیب زمینی، سوپ جو، نان سنگک سنتی (۱/۲)
سه شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش	عسل، کره، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوفته تبریزی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	بورانی سیب زمینی، سوپ رشته، نان سنگک سنتی (۱/۲)	میرزا قاسمی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱		پنیر، گوجه، خیار، چای، نان لواش
	صبحانه ۲		-
	ناهار ۱		زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲		کلم پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۲		املت سبزیجات، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)، سیب

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