



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۷/۰۹/۱۷ تا ۱۳۹۷/۰۹/۲۱	۱۳۹۷/۰۹/۲۸ تا ۱۳۹۷/۰۹/۳۰
شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی، چای، نان بربری	لوبیا گرم، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک بادمجان، آش رشته، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه
یکشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان بربری	عسل، کره، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	آبگوشت، شوری، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، چای، نان بربری	عدسی، پنیر، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	کلم پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک‌نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
سه‌شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرم)، خرما، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، سس انار، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان بربری	شیر برنج، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	املت سبزیجات، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، میوه	کوکو سبب‌زمینی، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی	

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۷/۰۹/۰۷