

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۷/۱۰/۰۱ تا ۱۳۹۷/۱۰/۰۵	۱۳۹۷/۱۰/۰۸ تا ۱۳۹۷/۱۰/۱۲
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای، نان بربری	شیر برنج، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵) کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)	نان سنگگ سنتی (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان بربری	عسل، کره، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵) خوراک بادمجان، آش رشته، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه
	شام ۱	میوه	میوه
دوشنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب‌پز (۲ عدد)، خیارشور، چای، نان بربری	لوبیا گرم، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	آبگوشت، ترشی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	کلم پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
سه‌شنبه	صبحانه ۱	پنیر (۶۰ گرم)، خرما، چای، نان بربری	خامه عسلی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	املت سبزیجات، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	خوراک مرغ، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان بربری	حلوا شکری، شیر، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵) خوراک بادمجان، آش رشته، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	میوه
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: ۱۳۹۷/۰۹/۲۱