



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۷/۱۲/۱۵ تا ۱۳۹۷/۱۲/۱۱	۱۳۹۷/۱۲/۲۲ تا ۱۳۹۷/۱۲/۱۸
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، کره، چای، نان بربری	خامه عدسی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو تن ماهی، نارنج، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	شله قلمکار، پنیر، سبزی، نان تنوری
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	مربا یک نفره، کره یک نفره، شیر، چای، نان بربری	عدسی، پنیر، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی مخلوط آب گوجه ای، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان بربری	حلوا شکری، شیر، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب مرغ، دوغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی، نان تنوری	شامی کباب، سوپ رشته، سبزی، نان تنوری
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری	شیر برنج، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	باقالی پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	املت، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان تنوری	خوراک بادمجان، سبزی، نان تنوری
	شام ۱	خوراک کشک بادمجان، آش رشته، سبزی، نان تنوری، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان بربری	عسل، کره، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوشت، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سبزی، عدسی، خیارشور، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی مخلوط آب گوجه ای، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۷/۱۲/۰۴

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