

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۷/۱۲/۲۵ تا ۱۳۹۷/۱۲/۲۸	۱۳۹۸/۰۱/۱۷ تا ۱۳۹۸/۰۱/۲۱
شنبه	صبحانه	پنیر، خرما، چای، نان بربری	عسل، کره، چای، نان بربری
	ناهار	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	آفرینشگاه غذایی چلو تن ماهی، خرما، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
			آفرینشگاه غذایی آبگوشت، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه	نیمرو، چای، نان بربری	فرنی، چای، نان بربری
	ناهار	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	آفرینشگاه غذایی چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)
		خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی، نان تنوری، میوه	آفرینشگاه غذایی
دوشنبه	صبحانه	حلوا شکری، شیر، چای، نان بربری	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری
	ناهار	چلو جوجه کباب، دوغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	آفرینشگاه غذایی سبزی پلو با گوشت، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام	شامی کباب، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان تنوری	املت، خلال سیب زمینی، سبزی، نان تنوری
		کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی، نان تنوری	آفرینشگاه غذایی
سه شنبه	صبحانه	عسل، کره، چای، نان بربری	لوبیا گرم، چای، نان بربری
	ناهار	چلو تن ماهی، خرما، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)	آفرینشگاه غذایی چلو جوجه کباب، دوغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، میوه	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم (۱/۵)
			کوکو سبزی، آش رشته، گوجه فرنگی، نان تنوری، میوه
چهارشنبه			آفرینشگاه غذایی حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری
			آفرینشگاه غذایی چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)
			ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)
			استامبولی پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)

ز و ر و ز ۸ ۹ ۳ ۱

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۷/۱۲/۱۳