



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۸/۰۲/۰۷ تا ۱۳۹۸/۰۲/۱۳	۱۳۹۸/۰۲/۱۴ تا ۱۳۹۸/۰۲/۱۵
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان بربری	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، گوجه فرنگی، نان تنوری	کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی، نان تنوری، میوه
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
یک شنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، شیر، چای، نان بربری	فرنی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	
شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی	
دو شنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان بربری	
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	کوکو سیب زمینی، سوپ رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	
	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر، چای، نان بربری	
سه شنبه	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان تنوری	
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	
	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان بربری	
چهارشنبه	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	عدس پلو یا کشمش، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	
جمعه	ناهار	چلو جوجه کباب، دوغ، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	

تشریح ماه مبارک رمضان