



روزها	وعده غذایی	۱۳۹۸/۰۴/۰۵ تا ۱۳۹۸/۰۴/۰۱
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان لواش (۱/۲)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، نان تنوری، میوه
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی
یک شنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، ماست و نعناع، نان لواش (۱/۲)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، کره ۱۵ گرمی، شیر لیوانی، نان بربری، چای
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان لواش (۱/۲)
	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی، نان تنوری، میوه
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۲)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان لواش (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، ماست و خیار، نان لواش (۱/۲)
	ناهار ۲	املت، خلال سیب زمینی، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی

در صورت عدم

دسترسی به مواد اولیه

مورد نیاز، احتمال تغییر

در برنامه غذایی وجود

دارد

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۸/۰۳/۲۵