

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۸/۰۶/۳۰ تا ۱۳۹۸/۰۷/۰۳	۱۳۹۸/۰۷/۰۴ تا ۱۳۹۸/۰۷/۱۰
شنبه	صبحانه ۱	مربا یک نفره، کره ۱۵ گرمی، چای، نان تنوری	پنیر، خرما، چای، نان تنوری
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)	املت سبزیجات، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، نان تنوری
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۲	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	کوکو سیب زمینی، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان تنوری	فرنی، چای، نان تنوری
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و خیار، نان حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	کوفته تبریزی، عدسی، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه
	شام ۲	املت، سوپ جو، خلال سیب زمینی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	خوراک بادمجان، عدسی، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان تنوری	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، چای، نان تنوری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو، ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	عدس پلو با کشمش، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس انار، نان تنوری
	شام ۲	کوکو سیب زمینی، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه	بورانی سیب زمینی، سوپ رشته، سبزی، نان تنوری
سه شنبه	صبحانه ۱	لوییا گرم، چای، نان تنوری	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمة، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، سبزی، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۲	بورانی سیب زمینی، سوپ جو، سبزی، نان تنوری	املت، سوپ جو، خلال سیب زمینی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری	عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی، چای، نان تنوری
	ناهار ۱	چلو خورش قیمة، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو با 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 خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه	خوراک مرغ بندری، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه
	شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه	خوراک لوییا با قارچ، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه

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