



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۸/۰۸/۰۴ تا ۱۳۹۸/۰۸/۰۸	۱۳۹۸/۰۸/۱۵ تا ۱۳۹۸/۰۸/۱۱
شنبه	صبحانه ۱	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، نان بربری، چای	پنیر، خرما، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست و خیار، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	شله‌قلمکار، پنیر، خرما، نان سنگک سنتی (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، میوه
یک‌شنبه	صبحانه ۱	املت، چای، نان تنوری	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	کلم پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، سبزی	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه ۱	مربای آلبالو، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	حلوا شکر، شیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک‌نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	خوراک بادمجان، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)، میوه	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک‌نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، میوه
سه‌شنبه	صبحانه ۱	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	املت، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	املت، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	شله‌قلمکار، پنیر، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	شله‌قلمکار، پنیر، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان بربری	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما، لیمو ترش، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	املت، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، میوه
شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی	

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