



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۸/۱۰/۱۴ تا ۱۳۹۸/۱۰/۱۸	۱۳۹۸/۱۰/۲۷ تا ۱۳۹۸/۱۰/۳۱
شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی، چای، نان بربری	تخم مرغ آب پز، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، ترشی بندری، نان سنگک سنتی (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا) ترشی لیمو، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه
یکشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان بربری	پنیر، گردو (۲۰ گرمی)، خرما (دو عدد)، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)	ستامبولی پلو با خلال مرغ، شوری آب گوجه ای، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ستامبولی پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	کوکو سیب زمینی، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان تنوری
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما، چای، نان بربری	فرنی، چای، نان شیرمال (۱۰۰ گرمی)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، لیمو ترش، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کوکو سیب زمینی، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان تنوری	چلو خورش کرفس، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوفته تبریزی، عدسی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
سه شنبه	صبحانه ۱	املت، چای، نان بربری	حلوا شکر، کره ۱۵ گرمی، شیر لیوانی، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا) شوری آب گوجه ای، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان سنگک سنتی (۱/۲)، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خیارشور، سس انار، نان سنگک سنتی (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر لیوانی، چای، نان بربری	عدسی، پنیر، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو با گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو ماهی، خرما (۲ عدد) لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ستامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش لوبیا سبز، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، سس انار، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، میوه
پنجشنبه	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	-	زرشک پلو با مرغ، سوپ رشته، زیتون (۵ عدد) نان نیمه حجیم (۱/۵)
جمعه	ناهار	-	چلو کباب کوبیده، سوپ جو، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان نیمه حجیم (۱/۵)