



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۸/۱۱/۲۴ تا ۱۳۹۸/۱۱/۳۰	۱۳۹۸/۱۲/۰۷ تا ۱۳۹۸/۱۲/۰۳
شنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما، چای، نان تنوری	تخم مرغ آبپز، کره ۱۵ گرمی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی لپته، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خیارشور، سس انار، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	املت، چای، نان تنوری	پنیر، خرما، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوکو سیب زمینی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، میوه
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری	فرنی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	آبگوشت، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	لویا گرم، چای، نان تنوری	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کوکو سیب زمینی، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)	املت سبزیجات، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، میوه
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان تنوری	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو با ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش لویا سبز، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه ای، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک شنبل مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)	شله قلمکار، پنیر، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی

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