



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۹/۰۷/۱۲ تا ۱۳۹۹/۰۷/۱۴	۱۳۹۹/۰۷/۱۳ تا ۱۳۹۹/۰۷/۱۴
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آبپز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان سنگک سنتی (۱/۲)	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب‌لیمو یک نفره، نان لواش (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	شامی کباب، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، سیب	کوفته تبریزی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	مربا آلبالو، کره ۱۵ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان سنگک سنتی (۱/۲)	پنیر ۳۰ گرمی (بسته‌بندی)، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان لواش (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۲)، سیب
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر ۳۰ گرمی (بسته‌بندی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان سنگک (۱/۲)	تخم مرغ آبپز (۲ عدد)، خیارشور، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوجه کباب، گوجه کبابی، نان لواش (۱/۲)	چلو کباب مرغ، دوغ لیوانی، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)	خوراک بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
سه‌شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکر ۵۰ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش	مربا آلبالو، کره ۱۵ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان لواش (۱/۲)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان لواش (۱/۲)، نارنگی	خوراک شنیسل مرغ، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱	عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش	پنیر ۳۰ گرمی (بسته‌بندی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش
	ناهار ۱	چلو خورش کرفس، نان لواش (۱/۲)	چلو خورش قیمه، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوکو سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نارنگی