



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۱/۲۴ تا ۱۴۰۰/۰۱/۲۷	۱۴۰۰/۰۲/۰۳ تا ۱۴۰۰/۰۲/۰۸
شنبه	افطاری ۱	استامبولی پلو با مرغ، شله زرد، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)	استامبولی پلو با مرغ، شله زرد، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
	افطاری ۲	میرزا قاسمی، آش رشته، سبزی یک نفره، شله زرد، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)	میرزا قاسمی، آش رشته، سبزی یک نفره، شله زرد، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
یکشنبه	افطاری ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	افطاری ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)	باقالی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
دوشنبه	افطاری ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
	افطاری ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
سه‌شنبه	افطاری ۱	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	افطاری ۲	عقدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)	عقدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	افطاری ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، موز (شام)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، شله زرد، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، شیر استریل (۲۰۰CC)، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
	افطاری ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، موز (شام)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، شله زرد، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، شیر استریل (۲۰۰CC)، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
پنجشنبه	افطاری ۱	چلو جوجه کباب، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)
	افطاری ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان سنگک سنتی (۱/۲)
جمعه	افطاری ۱	کوکو سبزی، عدسی، خیارشور، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوفته تبریزی، عدسی، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، بامیه (۲ عدد)، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)، پرتقال
	افطاری ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش لوبیا سبز، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)، پرتقال
شنبه	افطاری ۱	چلو خورش فسنجان، نان تنوری (۱/۲)	چلو کباب مرغ، ماست یک نفره، کره ۱۰ گرمی، نان تنوری (۱/۲)
	افطاری ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش لوبیا سبز، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
یکشنبه	افطاری ۱	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، بامیه (۲ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، شله زرد، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	افطاری ۲	املت، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، بامیه (۲ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، شله زرد، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
دوشنبه	افطاری ۱	چلو گوشت و بادمجان، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	چلو گوشت و بادمجان، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)
	افطاری ۲	املت، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان سنگک سنتی (۱/۲)
سه‌شنبه	افطاری ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	افطاری ۲	چلو خورش کرفس، سوپ رشته، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	افطاری ۱	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
	افطاری ۲	چلو خورش کرفس، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)