



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۲/۱۸ تا ۱۴۰۰/۰۲/۲۲	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۲/۲۹ تا ۱۴۰۰/۰۳/۰۵
شنبه	افطاری ۱	کوکو سبزی، آش رشته، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، خیار، گوجه‌فرنگی، نان تنوری	صبحانه	مربا هویج، کره ۱۵ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری
	افطاری ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، خیار، گوجه‌فرنگی، نان تنوری (۱/۲)	ناهار	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)
	سحری ۱	چلو گوشت و بادمجان، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	شام ۱	استامبولی پلو باگوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
یکشنبه	افطاری ۱	شله قلمکار، فرنی، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)(۲ تا)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲)، سیب کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، فرنی، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)(۲ تا)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری، سیب	صبحانه	تخم مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری
	افطاری ۲	چلو کباب کوبیده، کره ۱۰ گرمی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	ناهار	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)
	سحری ۱	چلو کباب کوبیده، کره ۱۰ گرمی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، موز
دوشنبه	افطاری ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، شیر استریل (۲۰۰CC)، خرما (۲ عدد)(۲ تا)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری	صبحانه	لوبیا گرم، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، خیار، گوجه‌فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۲ عدد)، تخم مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)(۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)(۵ تا)، خرما (۲ عدد)(۵ تا)، نان بربری
	افطاری ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، پنیر ۳۰ گرمی، شیر استریل (۲۰۰CC)، خرما (۲ عدد)(۲ تا)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان بربری	ناهار	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)
	سحری ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری
سه‌شنبه	افطاری ۱	شامی کباب، سوپ جو، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، خیار، گوجه‌فرنگی، نان تنوری، موز	صبحانه	-
	افطاری ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، ترشی، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، خیار، گوجه‌فرنگی، نان تنوری (۱/۲)، موز	ناهار	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
	سحری ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، کره ۱۰ گرمی، نان تنوری (۱/۲)	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری
چهارشنبه	افطاری ۱	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، شله زرد، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)(۲ تا)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان تنوری	صبحانه	-
	افطاری ۲	املت، عدسی، شله زرد، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)(۲ تا)، شیر استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۴ عدد)، نان بربری	ناهار	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)
	سحری ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری، سیب
	سحری ۲	املت، عدسی، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سبزی یک نفره، نان بربری	شام ۲	املت، عدسی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری، سیب

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۰/۰۲/۱۳