



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۸/۲۱ تا ۱۴۰۱/۰۸/۲۵	۱۴۰۱/۰۹/۰۲ تا ۱۴۰۱/۰۸/۲۸
شنبه	صبحانه ۱	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، نبات نی دار، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۳)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۳)
یکشنبه	شام ۲	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان تنوری	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری
	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش ناز خاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)
دوشنبه	شام ۱	آبگوشت، ترشی، نان تنوری	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۳)	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری
	صبحانه ۱	فرنی، نان شیرمال، چای	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
سه شنبه	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، شوری، نان تنوری (۱/۳)
	شام ۲	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	روتی مرغ، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری
	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری
چهارشنبه	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، سالاد فصل، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری	چیکن استراگانف، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	لوبیا پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۳)	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
پنجشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، سالاد فصل، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش ناز خاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	آبگوشت، ترشی، نان تنوری
شام ۲	خوراک سیب زمینی تخم مرغ، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان تنوری	

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