

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۱۱/۲۳ تا ۱۴۰۱/۱۱/۲۴	۱۴۰۱/۱۱/۳۰ تا ۱۴۰۱/۱۲/۰۳
شنبه		<div style="text-align: center;"> <p>پنجشنبه مبارک باد</p> </div>	
یکشنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۲/۳)	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۲/۳)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۲/۳)	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۲/۳)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری، نان بربری (۱/۳)	سالاد ماکارونی (مرغ)، آش رشته، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	بورانی سیب زمینی، آش رشته، گوجه فرنگی، نان بربری (۲/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۲/۳)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نبات نی دار، نان بربری (۲/۳)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نبات نی دار، نان بربری (۲/۳)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	آبگوشت، ترشی، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
سه شنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۲/۳)	لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۲/۳)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۲/۳)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	چیکن استراگانف، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)	فرنی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)	مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۲/۳)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)