



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۰۸/۰۶ تا ۱۴۰۲/۰۸/۱۰	۱۴۰۲/۰۸/۱۳ تا ۱۴۰۲/۰۸/۱۷
شنبه	صبحانه ۱	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	کوفته تبریزی، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)
یکشنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیموترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان تنوری	چلو خورش نازخاتون، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	بورانی سیب‌زمینی، سوپ جو، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان بربری (۲/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان شیرمال	فرنی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	خوراک مرغ بندری، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	ناگت مرغ، آش رشته، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)
سه‌شنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	آبگوشت، ترشی، نان بربری (۲/۳)	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	املت، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	خوراک کشک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)