

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۳/۰۳/۲۶ تا ۱۴۰۳/۰۴/۰۱	۱۴۰۳/۰۴/۰۷ تا ۱۴۰۳/۰۴/۰۸	۱۴۰۳/۰۴/۰۹ تا ۱۴۰۳/۰۴/۱۲
شنبه	صبحانه ۱	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، دلستر یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش فسنجان، دلستر یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، سالاد فصل، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۲	املت سبزیجات، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری	ناگت مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
یک شنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای، نان شیرمال	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	کره کنجد، عسل یک نفره، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	پلو سبزیجات، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، دلستر یک نفره، نان تنوری	فلفل (۵ عدد)، سوپ رشته، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، آش رشته، دلستر یک نفره، نان تنوری	خوراک کشک بادمجان، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	عدس پلو با کشمش، سالاد فصل، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
شام ۳	تخم مرغ آب پز سیب زمینی، کره ۱۵ گرمی، نان تنوری	لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)	املت، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	
دو شنبه	صبحانه ۱			
	صبحانه ۲			
	ناهار ۱			
	ناهار ۲			
	شام ۱			
	شام ۲			
سه شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنی، خرما (۲ عدد)، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، خرما (۲ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری (۲/۳)	خوراک شنبلیل مرغ، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، هلو
	شام ۲	ناگت مرغ، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، هلو
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، نان تنوری	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)	ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، سالاد فصل، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۲	ناگت مرغ، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، دلستر یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	ایکرا، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری
پنجشنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شله قلمکار، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	شله قلمکار، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، هلو	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)، موز	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)، موز
جمعه	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، دلستر یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)

پایان سال تحصیلی
۱۴۰۳ - ۱۴۰۲