



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۳/۰۸/۱۹ تا ۱۴۰۳/۰۸/۲۳	۱۴۰۳/۰۸/۳۰ تا ۱۴۰۳/۰۹/۰۳
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، آش رشته، شوری، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	فلفل (۵ عدد)، سوپ جو، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	خوراک کشک بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
یکشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، دوغ لیوانی، کره ۱۵ گرمی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، سیب	کوفته تیریزی، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	بورانی سیب‌زمینی، سوپ رشته، خیارشور، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)، سیب	باقالی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان شیرمال	فرنی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، سالاد فصل، کره ۱۰ گرمی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش فسنجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش سیب آلو، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، موز
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، آش رشته، شوری، خیارشور، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)، موز
سه‌شنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوای شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، 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)	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	ماش پلو با گوشت، سوپ جو، سالاد فصل، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوای شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، کره ۱۵ گرمی، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، انار	آبگوشت، ترشی، زیتون پرورده، نان بربری (۲/۳)، نارنگی
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)، انار	خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، نارنگی