



ص ۶۸

ایام هفت	عدد غذایی	تاریخ تهیه این برنامه: ۹/۹/۱۴۰۳	در صورت عدم دسترسی به مواد اولیه مورد نیاز، احتمال تغییر در برنامه غذایی وجود دارد
صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربی (۱/۲)	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربی (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۹/۲۱ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۴
صبحانه ۲	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربی (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربی (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۹/۲۸ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۷
ناهار ۱	چلو جوجه کباب، کره ۱۰ گرمی، دلستر لیمو (یک نفره)، سالاد فصل، دنت، نان تنوری (۱/۶)	چلو خوش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	۱۴۰۳/۰۹/۱۷
ناهار ۲	چلو خوش سبب آلو، دلستر لیمو (یک نفره)، سالاد فصل، دنت، نان تنوری (۱/۶)	ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	۱۴۰۳/۰۹/۲۱ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۴
شام ۱	پیتزا فارج و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، دوغ لیوانی، انار	املت، سوپ رشته، خلال سبب زمینی، خیارشور، نان بربی (۲/۳)	۱۴۰۳/۰۹/۲۴ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۴
شام ۲	سالاد الیوه آماده، سوپ جو، دوغ لیوانی، نان بربی (۲/۳)، انار	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربی (۲/۳)	۱۴۰۳/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۵
صبحانه ۱	شیربرنج، چای، نان شیرمال	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربی (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۹/۲۶ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۶
صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربی (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربی (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۹/۲۷ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۷
ناهار ۱	چلو خوش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو با تن ماهی، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	۱۴۰۳/۰۹/۲۸ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۸
ناهار ۲	نخود پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	۱۴۰۳/۰۹/۲۹ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۹
شام ۱	پاچین مرغ بربانی، آش رشته، سس انار، ماست موسیر (۱۰۰ گرمی)، نان بربی (۲/۳)	خوراک شنیسل مرغ، آش رشته، خلال سبب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربی (۲/۳)	۱۴۰۳/۰۹/۳۰ تا ۱۴۰۳/۰۹/۳۰
شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، آش رشته، دوغ لیوانی، سس کچاپ یک نفره، نان بربی (۱/۳)	سالاد الیوه آماده، آش رشته، نان بربی (۲/۳)	۱۴۰۳/۰۹/۳۱ تا ۱۴۰۳/۰۹/۳۱
صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربی (۱/۲)	فرنی، چای، نان شیرمال	۱۴۰۳/۱۰/۰۱ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۱
صبحانه ۲	حامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربی (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربی (۱/۲)	۱۴۰۳/۱۰/۰۲ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۲
ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، دوغ لیوانی، کره ۱۰ گرمی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خوش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	۱۴۰۳/۱۰/۰۳ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۳
ناهار ۲	چلو خوش کرفس، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	۱۴۰۳/۱۰/۰۴ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۴
شام ۱	عدس پلو با کشمش، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربی (۱/۳)، دلستر لیمو (یک نفره)، موز	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربی (۲/۳)، پرتقال	۱۴۰۳/۱۰/۰۵ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۵
شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربی (۲/۳)، دلستر لیمو (یک نفره)، موز	لوبیا پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)، پرتقال	۱۴۰۳/۱۰/۰۶ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۶
صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربی (۱/۲)	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربی (۱/۲)	۱۴۰۳/۱۰/۰۷ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۷
صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربی (۱/۲)	حامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربی (۱/۲)	۱۴۰۳/۱۰/۰۸ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۸
ناهار ۱	چلو خوش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، کره ۱۰ گرمی، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	۱۴۰۳/۱۰/۰۹ تا ۱۴۰۳/۱۰/۰۹
ناهار ۲	پلو خوش خلال بادام کرمانشاهی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خوش خلال مرغ سرخ شده، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	۱۴۰۳/۱۰/۱۰ تا ۱۴۰۳/۱۰/۱۰
شام ۱	آبغوشت، ترشی، زیتون پرورده، نان بربی (۲/۳)	چیکن استراغانف، سوپ جو، نان بربی (۲/۳)	۱۴۰۳/۱۰/۱۱ تا ۱۴۰۳/۱۰/۱۱
شام ۲	بورانی سبب زمینی، سوپ جو، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربی (۲/۳)	خوراک لوبیا با قارچ، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربی (۲/۳)	۱۴۰۳/۱۰/۱۲ تا ۱۴۰۳/۱۰/۱۲
صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربی (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربی (۱/۲)	۱۴۰۳/۱۰/۱۳ تا ۱۴۰۳/۱۰/۱۳
صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربی (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربی (۱/۲)	۱۴۰۳/۱۰/۱۴ تا ۱۴۰۳/۱۰/۱۴
ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان بربی (۱/۶)	۱۴۰۳/۱۰/۱۵ تا ۱۴۰۳/۱۰/۱۵
ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربی (۱/۶)	۱۴۰۳/۱۰/۱۶ تا ۱۴۰۳/۱۰/۱۶
شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربی (۱/۳)، نارنگی	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربی (۱/۳)، نارنگی	۱۴۰۳/۱۰/۱۷ تا ۱۴۰۳/۱۰/۱۷
شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، آش رشته، ماست یک نفره، نان بربی (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربی (۱/۳)	۱۴۰۳/۱۰/۱۸ تا ۱۴۰۳/۱۰/۱۸