



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۳/۰۹/۱۷ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۱	۱۴۰۳/۰۹/۲۸ تا ۱۴۰۳/۰۹/۲۴
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 جوجه کباب، کره ۱۰ گرمی، دلستر لیمو (یک نفره)، سالاد فصل، دنت، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش سیب آلو، دلستر لیمو (یک نفره)، سالاد فصل، دنت، نان تنوری (۱/۶)	ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	پیتزا قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، دوغ لیوانی، انار	املت، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، دوغ لیوانی، نان بربری (۲/۳)، انار	فالفل (۵ عدد)، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
یک‌شنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای، نان شیرمال	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو با تن ماهی، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	نخود پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	پاچین مرغ بریانی، آش رشته، سس انار، ماست موسیر (۱۰۰ گرمی)، نان بربری (۲/۳)	خوراک شنسیسل مرغ، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، آش رشته، دوغ لیوانی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۲/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنجه، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، دوغ لیوانی، کره ۱۰ گرمی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	عدس پلو با کشمش، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، دلستر لیمو (یک نفره)، موز	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، پرتقال
	شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، دلستر لیمو (یک نفره)، موز	لوبیا پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)، پرتقال
سه‌شنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، کره ۱۰ گرمی، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	آبگوشت، ترشی، زیتون پرورده، نان بربری (۲/۳)	چیکن استراگانف، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	بورانی سیب‌زمینی، سوپ جو، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)	خوراک لوبیا با قارچ، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان بربری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، نارنگی	کوکو سیب‌زمینی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، انار
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، آش رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، نارنگی	عدس پلو با کشمش، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، انار