

برنامه غذایی صبحانه، ناهار و شام از ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ لغایت ۱۴۰۱/۰۷/۲۸

تاریخ	روز	ناهار	شام
شنبه	نوع اول	سبزی پلو با تن ماهی + خرما/ زیتون	چلو خورش قیمه سیب زمینی /میوه
	نوع دوم	خوراک کوفته تبریزی+پوره سیب زمینی/زیتون	خوراک فلافل + گوجه + خیارشور+ سس+نان ساندویچی /میوه
یکشنبه	نوع اول	زرشک پلو با مرغ /سوپ	عدس پلو با گوشت و کشمش / سالاد
	نوع دوم	خوراک کوکو سبزی+گوجه+خیارشور+ سس/سوپ	خوراک شنیسل مرغ +سیب زمینی سرخ کرده + گوجه+ خیارشور+ سس / سالاد
دوشنبه	نوع اول	چلو خورش قورمه سبزی / میوه	چلو کباب کوبیده +گوجه+کره/دوغ
	نوع دوم	خوراک بیف استروگانوف/میوه	خوراک ماکارونی +سس /دوغ
سه شنبه	نوع اول	لوبیاپلو / ماست	باقلاپلو با گوشت / ماست
	نوع دوم	خوراک کتلت + سیب زمینی سرخ کرده + گوجه + خیارشور+ سس /ماست	خوراک مرغ سوخاری+ سیب زمینی سرخ کرده + گوجه+ خیارشور+ سس / ماست
چهارشنبه	نوع اول	چلو کباب کوبیده +گوجه+کره/دوغ	چلو خورش قورمه سبزی / میوه
	نوع دوم	خوراک کشک بادمجان+ پوره سیب زمینی/دوغ	خوراک مرغ و قارچ / میوه
پنجشنبه	نوع اول	چلو جوجه کباب+ گوجه+کره / سوپ	
	نوع دوم	خوراک کوکو سیب زمینی +گوجه+ خیارشور+ سس / سوپ	
صبحانه هفتگی		شیر بطری یک لیتری با درصد چربی معمولی یک عدد/ کره ۵۰ گرمی یک عدد/پنیر ۱۰۰ گرمی یک عدد/ مربای تک نفره ۳ عدد/ تخم مرغ دو عدد / خامه ۱۰۰ گرمی یک عدد	

برنامه غذایی صبحانه، ناهار و شام از ۱۴۰۱/۰۷/۳۰ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۰۵

تاریخ	روز	ناهار	شام
شنبه	نوع اول	لوبیا پلو+ترشی	چلو خورش کرفس / میوه
	نوع دوم	خوراک کوفته تبریزی+پوره سیب زمینی+ ترشی	خوراک کتلت+ سیب زمینی سرخ کرده + گوجه+ خیارشور+ سس / میوه
یکشنبه	نوع اول	چلو جوجه کباب +گوجه+کره/دوغ	سبزی پلو با ماهی + خرما/سوپ
	نوع دوم	خوراک فلافل +گوجه فرنگی+خیارشور+سس+نان ساندویچی / دوغ	خوراک میرزا قاسمی +پوره سیب زمینی /سوپ
دوشنبه	نوع اول	چلو خورش قیمه سیب زمینی / میوه	چلو کباب کوبیده + گوجه+کره/دوغ
	نوع دوم	سالاد ماکارونی / میوه	چیکن استروگانوف /دوغ
سه شنبه	نوع اول	عدس پلو با گوشت وکشمش / سالاد	زرشک پلو با مرغ /میوه
	نوع دوم	خوراک جوجه چینی+سیب زمینی سرخ کرده+ گوجه+خیارشور+سس / سالاد	خوراک کوکو سبزی+گوجه+خیارشور=سس کچاپ/میوه
چهارشنبه	نوع اول	چلو کباب کوبیده+گوجه+کره / ماست	استانبولی پلو/سالاد
	نوع دوم	خوراک کوکو سیب زمینی+گوجه+خیارشور+سس کچاپ / ماست	خوراک کوردن بلو + سیب زمینی سرخ کرده + گوجه+ خیارشور+ سس /سالاد
پنجشنبه	نوع اول	چلو خورش مسما بادمجان با مرغ / ماست	
	نوع دوم	خوراک مرغ سوخاری+ سیب زمینی سرخ کرده+ گوجه + خیارشور+ سس / ماست	
صبحانه هفتگی			شیر بطری یک لیتری با درصد چربی معمولی یک عدد/ کره ۵۰ گرمی یک عدد/پنیر ۱۰۰ گرمی یک عدد/ مرغی یک عدد/ تخم مرغ دو عدد/ خامه ۱۰۰ گرمی یک عدد

برنامه غذایی صبحانه، نهار و شام از ۱۴۰۱/۰۸/۰۷ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۱۲

تاریخ	روز	ناهار	شام
شنبه	نوع اول	چلو خورش قیمه بادمجان/ماست	سبزی پلو با تن ماهی+خرما/میوه
	نوع دوم	خوراک کنتلت+ سیب زمینی سرخ کرده +گوجه+خیار شور+ سس / ماست	خوراک فلافل + گوجه+ خیارشور+ سس /میوه
یکشنبه	نوع اول	استانبولی پلو/سالاد	چلو جوجه کباب+ گوجه+کره/سوپ
	نوع دوم	خوراک شنیسلمرغ+سیب زمینی سرخ کرده+ گوجه+ خیارشور+ سس / سالاد	خوراک نخودفرنگی /سوپ
دوشنبه	نوع اول	چلو کباب تابه ای/دوغ	چلو خورش قورمه سبزی /میوه
	نوع دوم	خوراک ماکارونی+سس کچاپ/دوغ	خوراک کشک بادمجان+پوره سیب زمینی /میوه
سه شنبه	نوع اول	زرشک پلو با مرغ/سوپ	عدس پلو با گوشت و کشمش/سالاد
	نوع دوم	خوراک کوکو سبزی+گوجه+خیارشور+ سس /سوپ	خوراک مرغ سوخاری+سیب زمینی سرخ کرده+ گوجه+ خیارشور+ سس /سالاد
چهارشنبه	نوع اول	باقلاپلو با گوشت/میوه	چلو خورش قیمه سیب زمینی / ماست
	نوع دوم	خوراک کوردن بلو + سیب زمینی سرخ کرده + گوجه+ خیارشور+ سس /میوه	خوراک کوفته تبریزی + پوره سیب زمینی / ماست
پنجشنبه	نوع اول	چلو کباب کوبیده+گوجه+کره/ دوغ	
	نوع دوم	خوراک بیف استروگانوف / دوغ	
صبحانه هفتگی			شیر بطری یک لیتری با درصد چربی معمولی یک عدد/ کره ۵۰ گرمی یک عدد/پنیر ۱۰۰ گرمی یک عدد/ مربای تک نفره ۳ عدد/ تخم مرغ دو عدد/ خامه ۱۰۰ گرمی یک عدد

برنامه غذایی صبحانه، ناهار و شام از ۱۴۰۱/۰۸/۱۴ لغایت ۱۴۰۱/۰۸/۱۹

تاریخ	روز	ناهار	شام
شنبه	نوع اول	عدس پلو با گوشت و کشمش / ماست	زرشک پلو با مرغ / سوپ
	نوع دوم	خوراک بادمجان + پوره سیب زمینی / ماست	خوراک سالاد ماکارونی / سوپ
یکشنبه	نوع اول	چلو کباب کوبیده + گوجه + کره / دوغ	چلو خورش قیمه سیب زمینی / میوه
	نوع دوم	آبگوشت + نان سنگگ / دوغ	خوراک فلافل + گوجه + خیارشور + سس + نان ساندویچی / میوه
دوشنبه	نوع اول	چلو خورش کرفس / میوه	لوبیا پلو / سالاد
	نوع دوم	خوراک مرغ سوخاری + سیب زمینی + گوجه + خیارشور + سس / میوه	خوراک کشک بادمجان + پوره سیب زمینی / سالاد
سه شنبه	نوع اول	سبزی پلو با ماهی + خرما / سوپ	چلو کباب کوبیده + گوجه + کره / دوغ
	نوع دوم	خوراک دلمه فلفل + پوره سیب زمینی / سوپ	خوراک کوردن بلو + گوجه + خیارشور + سیب زمینی سرخ کرده + سس / دوغ
چهارشنبه	نوع اول	چلو جوجه کباب + گوجه + کره / سالاد	چلو خورش قورمه سبزی / میوه
	نوع دوم	خوراک گوشت و قارچ / سالاد	خوراک کوکو سیب زمینی + گوجه + خیارشور + سس / میوه
پنجشنبه	نوع اول	چلو خورش مسما بادمجان با مرغ / ماست	
	نوع دوم	خوراک شنیرسل مرغ + سیب زمینی + گوجه + خیارشور + سس / ماست	
صبحانه هفتگی		شیر بطری یک لیتری با درصد چربی معمولی یک عدد / کره ۵۰ گرمی یک عدد / پنیر ۱۰۰ گرمی یک عدد / مربای تک نفره ۳ عدد / تخم مرغ دو عدد / خامه ۱۰۰ گرمی یک عدد	