

🛍 امام رضا ﴿پيه﴾: هر كس به حساب خودش رسيدگي كند، سود مي برد و هر كس از خود (و اعمالش) غافل شود، زيان ميكند . (بحار الأنوار: ج١٦١ ص٣١٣ ح٩)

	الرواحد رامانيه					
الحال المواقع				وعده غذایی	متفه هايا	
المراب المواقع المراب مواقع المراب عورات المواقع المراب عورات المراب عورات المواقع الموا	خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، چای، نان بربری		پنیر (۶۰ گرم)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری	صبحانه		
المراب المواقع المراب مواقع المراب عورات المواقع المراب عورات المراب عورات المواقع الموا	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمهحجیم (۱/۵)		چلو خورش قیمه، نان نیمهحجیم (۱/۵)	ناهار ۱	_	
اله را چلو کیا بردی دوی البیاری بال بعد مجیم (10) البید و برای بالدی بعد مجیم (10) البید و برای بید البید بالدی بخت البید و برای بید البید بالدی بخت البید و برای بخت البید و برای بخت البید البید و برای بخت البید و برای به بخت البید و برای بخت البید و برای به بخت البید و			خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	ناهار ۲]]	
اله را چلو کیا بردی دوی البیاری بال بعد مجیم (10) البید و برای بالدی بعد مجیم (10) البید و برای بید البید بالدی بخت البید و برای بید البید بالدی بخت البید و برای بخت البید و برای بخت البید البید و برای بخت البید و برای به بخت البید و برای بخت البید و برای به بخت البید و	سالاد ماکارونی (مرغ)، عدسی، نان تنوری		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۲)	شام ۱		
اله را چلو کیا بردی دوی البیاری بال بعد مجیم (10) البید و برای بالدی بعد مجیم (10) البید و برای بید البید بالدی بخت البید و برای بید البید بالدی بخت البید و برای بخت البید و برای بخت البید البید و برای بخت البید و برای به بخت البید و برای بخت البید و برای به بخت البید و	کوکو سبزی، عدسی، خیارشور، نان تنوری		رولت گوشت، سوپ جو، شوری، نان تنوری	شام ۲		
اله را چلو کیا بردی دوی البیاری بال بعد مجیم (10) البید و برای بالدی بعد مجیم (10) البید و برای بید البید بالدی بخت البید و برای بید البید بالدی بخت البید و برای بخت البید و برای بخت البید البید و برای بخت البید و برای به بخت البید و برای بخت البید و برای به بخت البید و	ملت، چای، نان بربری		لوبیا گرم، چای، نبات نیدار، نان بربری	صبحانه		
الم المساول بلو با گوشته ماست و حيار مثل تدوري (۱۱) مور الم المساول بلو با گوشته ماست و حيار مثل تدوري سيب المار الم المساول بلو با گوشت ماست و حيار مثل تدوري سيب المار الم المساول الم المساول ا	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان نیمهحجیم (۱/۵)		چلو كباب مرغ، دوغ ليواني، نان نيمهحجيم (١/۵)	ناهار ۱		
الم المساول بلو با گوشته ماست و حيار مثل تدوري (۱۱) مور الم المساول بلو با گوشته ماست و حيار مثل تدوري سيب المار الم المساول بلو با گوشت ماست و حيار مثل تدوري سيب المار الم المساول الم المساول ا	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم		غد اکار داد حاد در دو یک نفر و نام تاریخ	Y a :	វ៉	
الله ۱ کو کو سبزی ال رشته خیارشور بال تنوری میوز مدیا که کو کو سبزی ال رشته خیارشور بال تنوری میوز مدیا که کو کو سبزی ال رشته خیارشور بال تنوری سیب الاد الویه آماده سوب رشته بال بربری مدیا که کفره (۱۳ کوی، چای، نبات یه خرا (۱۷ یمه کیما و عدد) المه تو تو تو این الوی کرده (۱۷ کوی، چای، نبات یه خرا (۱۷ یمه خیم (۱۱)) عواتی سامی کیما (۱۷ یمه کیم) عواتی کیما (۱۷ یمه کیما کیما (۱۷ یمه کیم) عواتی کیما (۱۷ یمه کیما کیما کیما کیما (۱۷ یمه کیما کیما (۱۷ یمه کیما کیما کیما کیما کیما (۱۷ یمه کیما کیما کیما کیما کیما کیما کیما کیما	(1/۵)		حورات بادمجان، سبری یک نفره، نان صوری	1)000]	
صحاف طوا شکری شیر لیوانی، کرد ۱۵ کومی، چای بان بورری مها یک شدوه کرد (۱۵ کومی) جوا تو رش قورمسیزی، نان بیمه حجیم (۱۵) چوا تو رش المحاف، سیرا میاونز یک نفره، نان تیمه حجیم (۱۵) چوا تو رش المحاف، سیرا میاونز یک نفره، نان تیمه حجیم (۱۵) چوا تو رش المحاف، سیرا میاونز یک نفره، نان تیمه حجیم (۱۵) خوا تو رش المحاف، سیرا میاونز یک نفره، نان تیمه حجیم (۱۵) خوا تو رش المحاف، سیرا میاونز یک نفره، نان تیمه حجیم (۱۵) خوا تو رش المحاف، سیرا میاونز یک نفره، نان تیمه حجیم (۱۵) خوا تو رش المحاف، سیرا میاونز یک نفره، نان تیمه حجیم (۱۵) خوا تو رش المحاف، تو رش نان بیمه حجیم (۱۵) خوا تو رش المحاف، تو رش نان بیمه حجیم (۱۵) خوا تو تو رش المحاف، تو رش نان بیمه حجیم (۱۵) خوا تو تو تو تو رش المحاف، نان بیمه حجیم (۱۵) خوا تو	کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، سیب		استامبولی پلو با گوشت، ماست و خیار، نان تنوری (۱/۲)، موز	شام ۱		
العار ۲ الزوی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد قصل، سس مایولز یک نفره، نان تیمه حجیم (۱۵) عدی المر ۲ الزوی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد قصل، سس مایولز یک نفره، نان تیمه حجیم (۱۵) عدی المر ۲ الزوی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تیمه حجیم (۱۵) حوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیبترمینی، خیارشور، سس اثار، نان تنوری ما تالوینی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری المر ۲	سالاد الویه اَماده، سوپ رشته، نان تنوری، سیب		کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان تنوری، موز	شام ۲		
الفرز 7 المان المورد ا	حلوا شکری، شیر لیوانی، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نبات نیدار، نان بربری	حلوا شکری، شیر لیوانی، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	صبحانه		
الفرز 7 المان المورد ا	چلو خورش قورمەسبزى، نان نيمەحجيم (١/۵)	چلو تن ماهی، خرما (دو عدد)، لیمو ترش، نان نیمهحجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمەسبزى، نان نيمەحجيم (١/۵)	ناهار ۱		
نام ۱ خوراک مغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، سس انار، نان تتوری کوک سیبزمینی، خیارشور، سس انار، نان تتوری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، نان تتوری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، نان تتوری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، نیاز نیری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، نان تتوری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، نیزر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیوری نام (۲۰ سرزی کیلو یا مین ان تیمه حجیم (۱۵)) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، خیار، گوچهؤی، خیار تیمهؤیی، خیار توری، موز خوراک شنیم سیری یک نفره، نان تنوری، موز خوراک شنیم میری میری نفره، نان تنوری، موز خوراک شنیم میری خیار توری، موز خوراک شنیم میری خوراک قرام و خوراک و خوراک و خوراک و خوراک و خو	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان تنوری		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم	ماکا	2	
نام ۱ خوراک مغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، سس انار، نان تتوری کوک سیبزمینی، خیارشور، سس انار، نان تتوری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، نان تتوری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، نان تتوری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، نیاز نیری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، نان تتوری کوک سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، سوپ جو، خلال سیبزمینی، نیزر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیوری نام (۲۰ سرزی کیلو یا مین ان تیمه حجیم (۱۵)) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، چای، نان تیمه حجیم (۱۵) پنیر (۲۰ گرمی)، خیار، گوچهؤیی، خیار، گوچهؤی، خیار تیمهؤیی، خیار توری، موز خوراک شنیم سیری یک نفره، نان تنوری، موز خوراک شنیم میری میری نفره، نان تنوری، موز خوراک شنیم میری خیار توری، موز خوراک شنیم میری خوراک قرام و خوراک و خوراک و خوراک و خوراک و خو			(1/Δ)	1 3000	1	
صحانه تخویرغ آبیز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، جای، نان بیربری است، خیارشور، جای، نان بیربری الماد، کیارشور، جای، نان بیمه حجیم (۱۵) چلو کبابی کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱۵) چلو کبابی کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱۵) چلو خورش بانیون، نان نیمه حجیم (۱۵) خوراک کشک و باده جان، آب رشته، سبزی یک نفره، نان تیمه خوراک کشک سبزی یک نفره، نان تیمه خوراک کشک و باده جان، آب رشته، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب سوب جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب سوب جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کیارشور، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کباب کوبیده، کباب کوبیده، کباب کوبیده، کبره، نان نیمه حجیم کبله کبره کبره کبره کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری کباب کوبیده، کبره کبره کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری کبره کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری کبره کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری کبره کبره کبره کبره کبره کبره کبره کبره	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۲)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری	شام ۱	,	
صحانه تخویرغ آبیز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، جای، نان بیربری است، خیارشور، جای، نان بیربری الماد، کیارشور، جای، نان بیمه حجیم (۱۵) چلو کبابی کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱۵) چلو کبابی کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱۵) چلو خورش بانیون، نان نیمه حجیم (۱۵) خوراک کشک و باده جان، آب رشته، سبزی یک نفره، نان تیمه خوراک کشک سبزی یک نفره، نان تیمه خوراک کشک و باده جان، آب رشته، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب سوب جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب سوب جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کیارشور، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سبزی یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری، موز کباب کوبیده، کباب کوبیده، کباب کوبیده، کباب کوبیده، کبره، نان نیمه حجیم کبله کبره کبره کبره کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری کباب کوبیده، کبره کبره کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری کبره کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری کبره کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان توری کبره کبره کبره کبره کبره کبره کبره کبره	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان تنوری	کوکو سیبزمینی، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان تنوری	املت، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، نان تنوری	شام ۲	1	
المار ۱ کلم پلو با ماهی قرل آلا الیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۵) چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵) چلو خورش بادیه، نان نیمه حجیم (۱/۵) موز مادر کنفره شده تریزی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، دلستر لیمو و کنفره شده تریزی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، علم نوره نان تنوری، دلستر لیمو ایک نفره نان تنوری، دلستر لیمو ایک نفره نان تنوری، دلستر لیمو ایک نفره نان تنوری، دلستر لیمو ایک نفره، نان تنوری، علم ناز بربری علمی کنفره نان تنوری، خوراک کشک میز (۲۰۰۶ گرم)، گردوه چای نان بربری عدسی، پنیر (۲۰۰۶ گرم)، گردوه چای نان بربری عدسی، پنیر (۲۰۰۶ گرم)، گردوه چای نان بربری عدسی، پنیر (۲۰۰۶ گرم)، گردوه چای نان بربری عدسی، نام ۲ چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم (۱/۵) موز المار تنوری مرز کنفره، نان تنوری خوراک قالج و مرغ، سوب چو، خیارشور، سب کجاب یک نفره، نان تنوری خوراک قالج و مرغ، سوب چو، نان تنوری خوراک قالج و مرغ، سوب چو، نان تنوری موز ایکونیت، مورد کنور، نان تنوری موز ایکونیت، مورد کنور، نان تنوری موز ایکونیت، مورد، نان تنوری کنفره، نان نیمه حجیم (۱/۵) سبب ماست چکیده موسیر، سوب چو، نان تنوری، موز ایکونیت، شوری، نان تنوری کنفره، نان نیمه حجیم (۱/۵) سبب ماست چکیده موسیر، سوب چو، نان تنوری مورد کنور کنفره، نان نیمه کیا کنفره، نان نیمه حجیم موسیر، سوب چو، نان تنوری مورد کنور کنفره، نان نیمه کیا می کنوره کنوره کنوره نان نیمه کیا می کنوره کنوره کنوره کاره کاره کنوره کاره کنوره کاره کنوره کاره کاره کنوره کاره کنوره کاره کاره کنوره کاره کاره کاره کنوره کاره کنوره کاره کاره کنوره کاره کاره کاره کاره کنوره کاره کاره کاره کنوره کاره کاره کاره کاره کاره کاره کاره کا	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجهفرنگی، چای، نبات نیدار، نان بربری					
ا خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، دلستر لیمو خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیبزمینی، سس انار، نان تنوری (۱/۱۸)، موز الک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، دلستر لیمو (یک نفره) الکنه کشک، سبزی یک نفره، نان تنوری الکنه کشک، سبب الکنه کشک، سبزی یک نفره، نان تنوری الکنه کشک، کشری سبب الکنه کشک، سبزی یک نفره، نان تنوری الکنه کشک، کشره، نان تنوری الکنه کشک، کشک، کشک، کشک، کشک، کشک، کشک، کشک	زرشک پلو با مرغ، نان نیمهحجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمهحجیم (۱/۵)				
الله ۱ و و و و و و و و و و و و و و و و و و	چلو خورش بامیه، نان نیمهحجیم (۱/۵)	چلو خورش نازخاتون، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۵)	کلم پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمهحجیم (۱/۵)	ناهار ۲		
الله المراقع	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان		خوراک کشک و بادمجان، آش، شتو، سبزی یک نفرو، نان تنوری، دلست لیمو		3	
صحانه خامه ساده ۱۰۰ گرمی، چای، نان بربری، عسل یک نفره پنیر (۲۰۰ گرمی)، چای، نان بربری عسل یک نفره پنیر (۱۸۰ گرمی)، چای، نان بربری عسل یک نفره (۱/۵) (رشک پلو با مغ، نان نیمه حجیم (۱/۵) چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵) ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵) ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان تنوری موز خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری موز آبگوشت، شوری، نان تنوری نان نیمه حجیم خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، نان نیمه حجیم خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، نان تنوری موز آبگوشت، شوری، نان تنوری موز آبگوشت، شوری، نان نیمه حجیم خوراک قارچ و مرغ، سوپ دو، نان نوری از	تنوری (۱/۲)، موز	حورات سنیسل مرغ، سوپ جو، حیارسور، حلال سیبزمینی، سس انار، نان بنوری		شام ۱		
المار ۱ چلو گوشت و بادمجان، نان نیمهحجیم (۱/۵) ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۵) ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۵) مالت سبزیجات، سبزی یک نفره، نان تنوری شده خیارشور، سیب شله قلمکار، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری موز خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری شام ۲ عدس پلو با کشمش، ماست و خیار، نان تنوری (۱/۲)، سیب ماست چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز آبگوشت، شوری، نان تنوری چلو کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم خوراک آبار، شربت نعناع	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، نان تنوری	کوفته تبریزی، اَش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، دلستر لیمو (یک نفره)	شام ۲		
المار ۱ چلو گوشت و بادمجان، نان نیمهحجیم (۱/۵) ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۵) ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۵) مالت سبزیجات، سبزی یک نفره، نان تنوری شده خیارشور، سیب شله قلمکار، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری موز خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری شام ۲ عدس پلو با کشمش، ماست و خیار، نان تنوری (۱/۲)، سیب ماست چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز آبگوشت، شوری، نان تنوری چلو کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم خوراک آبار، شربت نعناع	عدسی، پنیر (۳۰ گرمی)، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرم)، گردو، چای، نان بربری	خامه ساده ۱۰۰ گرمی، چای، نان بربری، عسل یک نفره	صبحانه		
شام ۱ روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری، سیب شله قلمکار، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری موز آبگوشت، شوری، نان تنوری است چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز آبگوشت، شوری، نان تنوری است چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز جود کبایی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم علام است ناهار میران میران ناموری موز آبگوشت، شوری الاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم است میران میران میران میران میران موز آبگوشت، شوری الاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم است میران	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمهحجیم (۱/۵)					
شام ۱ روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری، سیب شله قلمکار، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری موز آبگوشت، شوری، نان تنوری است چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز آبگوشت، شوری، نان تنوری است چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز جود کبایی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم علام است ناهار میران میران ناموری موز آبگوشت، شوری الاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم است میران میران میران میران میران موز آبگوشت، شوری الاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم است میران	املت سبزیجات، سبزی یک نفره، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم			ا چهار	
شام ۱ روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری، سیب شله قلمکار، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری موز آبگوشت، شوری، نان تنوری است چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز آبگوشت، شوری، نان تنوری است چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز جود کبایی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم علام است ناهار میران میران ناموری موز آبگوشت، شوری الاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم است میران میران میران میران میران موز آبگوشت، شوری الاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم است میران		(1/۵)	چنو حورس نوبیا سبر، نان نیمه حجیم (۱/۵) 	ناهار ۱	<u> </u>	
چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم انامار انامار انامار انامار انامار انامار - اناما	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	شله قلمکار، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز	روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری، سیب	شام ۱	•	
چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم انامار انامار انامار انامار انامار انامار - اناما		ماست چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز	عدس پلو با کشمش، ماست و خیار، نان تنوری (۱/۲)، سیب	شام ۲		
	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم				<u>ب</u> ري.	
		_	-	ناهار	गू	
	چلو خورش قیمه بادمجان، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۵)	-	-	ناهار	3 7	