

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
<p>اکتوبر 30 مکتب رخصت است</p>	<p>اکتوبر 31 چکس های افزایش وزن، ناک قطعه شده و شیر 1% ● چیلی مرغ/ کراکر افزایش وزن/ سالاد پالک/ Chipotle Ranch / آناناس تازه و شیر 1% ماسه/گرانولا/انبه (ام)</p>	<p>نوامبر 1 نان کیله خانگی افزایش وزن/ توت فرنگی و شیر 1% همبرگر/ نان افزایش وزن/ کاهو و بادنجان رومی/ کچالوی شیرین شده با دارچین/ کیوی تازه و شیر 1% زردک اطفال و کرفس/سس/ Cheez-it افزایش وزن</p>	<p>2 وافل و شربت افزایش وزن / زغال اخته و شیر 1% پیتزای پنیر با کراست افزایش وزن/سالاد رومن/ایتالیایی/سالاد میوه و شیر 1% کیله/تورتیلا افزایش وزن/مسکه جلعوزه</p>	<p>3 سریال Kix افزایش وزن/سالاد میوه و شیر 1% بوقلمون توته شده/پنیر برش داده شده/کراکر افزایش وزن/زردک اطفال/سس/کینوی تازه و شیر 1% Goldfish افزایش وزن/شفتالوی قطعه شده</p>
<p>6 Cheerios افزایش وزن/ برش های سیب سرخ شده و شیر 1% پنیر انچیلادا با تورتیلا افزایش وزن/سالاد لوبیا سیاه و جواری گرم/انبه و شیر 1% چوب چوب شور افزایش وزن نرم / چوب کرفس و سس زراعتی</p>	<p>7 بلوبری های کوچک افزایش وزن Bagel/ پنیر خامه ای توت فرنگی/ انبه و شیر 1% پنیر کبابی با نان افزایش وزن/ سوپ بادنجان رومی/ سالاد رومن/ سس زراعتی/ آناناس تازه شیر 1% بریده های سیب/ کراکر های افزایش وزن Graham/ مسکه جلعوزه</p>	<p>8 نان بلغور جو دوسر افزایش وزن/ توت فرنگی و شیر 1% برنج مرغ سرخ شده/ کلم بروکلی/ سس کنجد آسیایی/ کینوی ماندارین و شیر 1% زردک و بادرنگ کودکان/سس زراعتی/کراکر افزایش وزن</p>	<p>9 پن کیک افزایش وزن و شربت/ زغال اخته و شیر 1% سس مارکارانی و گوشت (گوشت گاو) افزایش وزن/اسکواش تابستانی تفت داده شده/میوه تازه و شیر 1% کیله/ماسه/گرانولا</p>	<p>10 مکتب رخصت است</p>
<p>13 Chex های افزایش وزن/شفتالو و شیر 1% لوبیای کنترل وزن و Cheese Burrito، جواری مکزیکی، سالسا، کیوی تازه و شیر 1% برش های چدار/کراکر های افزایش وزن</p>	<p>14 تورتیلا افزایش وزن/تخم مرغ میکس شده/پنیر/سالسا/Hash Brown و شیر 1% سوپ مرغ افزایش وزن/سالاد پالک/ سس زراعتی/لوبیا سبز بخارپز و شیر 1% ماسه/گرانولا/انبه (ام)</p>	<p>15 نان کیله افزایش وزن/ توت فرنگی و شیر 1% گوشت گاو اسلای پی جوز/نان افزایش وزن/نخود سبز تازه/آناناس تازه و شیر 1% زردک اطفال و نخود سبز/سس و Goldfish افزایش وزن</p>	<p>16 نان فرانسوی تست افزایش وزن تست فرانسوی/شربت/ذغال اخته و شیر 1% فیله گوشت مرغ/لوبیا پخته شده باربیکیو/ رول افزایش وزن/سالاد رومن/سس زراعتی و شیر 1% کیله/تورتیلا افزایش وزن/مسکه جلعوزه</p>	<p>17 سریال Kix افزایش وزن/سالاد میوه و شیر 1% بوقلمون توته شده/پنیر برش داده شده/نان استیک افزایش وزن/زردک اطفال/سس/شفتالوی برش شده و شیر 1% Goldfish افزایش وزن/کینوی ماندارین</p>
<p>20 رخصتی</p>	<p>21 رخصتی</p>	<p>22 رخصتی</p>	<p>23 رخصتی</p>	<p>24 رخصتی</p>
<p>27 Chex های افزایش وزن/سس سیب دارچین و شیر 1% Mac & Cheese کنترل وزن/کلم بروکلی بخارپز/سالاد کلم/سس سالاد کلم خامه ای و شیر 1% پنیر رشته ای/بریده های نارنج</p>	<p>28 مافین انگلیسی افزایش وزن/تخم مرغ/پنیر برش خورده/Hash Browns و شیر 1% چیلی مرغ/ کراکر های افزایش وزن/ سالاد پالک/سس Chipotle / آناناس تازه و شیر 1% ماسه/گرانولا/انبه (ام)</p>	<p>29 نان کیله افزایش وزن/ توت فرنگی و شیر 1% همبرگر/ نان افزایش وزن/ کاهو و بادنجان رومی/ کچالوی شیرین شده با دارچین/ کیوی تازه و شیر 1% زردک اطفال و کرفس/سس/ Cheez-it افزایش وزن</p>	<p>30 وافل و شربت افزایش وزن / زغال اخته و شیر 1% پیتزای پنیر/سالاد رومن/ایتالیایی/سالاد میوه و شیر 1% کیله/تورتیلا افزایش وزن/مسکه جلعوزه</p>	<p>30 سریال Kix افزایش وزن/سالاد میوه و شیر 1% بوقلمون توته شده/پنیر برش داده شده/کراکر افزایش وزن/زردک اطفال/سس/کینوی تازه و شیر 1% Goldfish افزایش وزن/شفتالوی قطعه شده</p>