

برنامه دو هفته ای غذایی از تاریخ ۱۳۹۲/۰۲/۱۴ لغایت ۱۳۹۲/۰۲/۲۶

ایام هفته	تاریخ	نهار	دسر	شام	دسر
شنبه	۱۳۹۲/۰۲/۱۴	چلو خورشت قیمه	ماست	ماکارونی	ترشی، میوه
یکشنبه	۱۳۹۲/۰۲/۱۵	چلو گوشت	ماست	کوکو سیب زمینی	سس تک نفره، آش رشته
دوشنبه	۱۳۹۲/۰۲/۱۶	زرشک پلو با مرغ	سالاد شیرازی	عدس پلو	شوری
سه شنبه	۱۳۹۲/۰۲/۱۷	چلو جوجه کباب	دوغ	خوراک کشک بادمجان	سبزی
چهارشنبه	۱۳۹۲/۰۲/۱۸	چلو خورشت قورمه سبزی	ماست	خوراک مرغ با سیب زمینی سرخ شده	گوجه خیار شور
پنج شنبه	۱۳۹۲/۰۲/۱۹	چلو کباب کوبیده با گوجه کبابی	دوغ	سبزی پلو با تن ماهی	سبزی
شنبه	۱۳۹۲/۰۲/۲۱	چلو خورشت قورمه سبزی	ماست	استامبولی پلو	ماست، میوه
یکشنبه	۱۳۹۲/۰۲/۲۲	چلو جوجه کباب	سالاد فصل، لیمو	شامی کباب	سوپ ورمیشل
دوشنبه	۱۳۹۲/۰۲/۲۳	چلو خورشت قیمه	ماست	ماکارونی	ماست
سه شنبه	۱۳۹۲/۰۲/۲۴	زرشک پلو با مرغ	سالاد شیرازی	خوراک گوشت ولوبیا	سبزی
چهارشنبه	۱۳۹۲/۰۲/۲۵	چلو کباب کوبیده با گوجه کبابی	دوغ	سالاد الویه	عدسی
پنج شنبه	۱۳۹۲/۰۲/۲۶	چلو خورشت قیمه بادمجان	ماست	سبزی پلو با تن ماهی	سبزی