

## برنامه هفتگی غذایی از تاریخ ۱۳۹۲/۰۳/۲۵ الی ۱۳۹۲/۰۳/۳۰

ایام هفته	تاریخ	نهار	دسر	شام	دسر
شنبه	۱۳۹۲/۰۳/۲۵	چلوخورشت قورمه سبزی	ماست	ماکارونی	ترشی ، میوه
یکشنبه	۱۳۹۲/۰۳/۲۶	چلو بوجه کباب با گوجه کبابی	سالاد فصل	شامی کباب	آش رشته
دوشنبه	۱۳۹۲/۰۳/۲۷	چلو گوشت	ماست	عدس پلو	ماست و فیار
سه شنبه	۱۳۹۲/۰۳/۲۸	زرشک پلو با مرغ	سالاد شیرازی	کوکو سیب زمینی	سوپ جو، سس تک نفره
چهارشنبه	۱۳۹۲/۰۳/۲۹	چلو خورشت قیمه	ماست	خوراک گوشت ولوبیا	سبزی
پنج شنبه	۱۳۹۲/۰۳/۳۰	چلو کباب کوبیده با گوجه کبابی	دوغ	خوراک تن ماهی	گوجه و فیار شور

## برنامه هفتگی غذایی از تاریخ ۱۳۹۲/۰۴/۰۱ الی ۱۳۹۲/۰۴/۰۶

ایام هفته	تاریخ	نهار	دسر	شام	دسر
شنبه	۱۳۹۲/۰۴/۰۱	چلو خورشت آلو	ماست	خوراک مرغ، سیب زمینی سرخ شده	میوه
یکشنبه	۱۳۹۲/۰۴/۰۲	سبزی پلو با فیله ماهی	سالاد فصل	کوکو سبزی	گوجه و فیار شور
دوشنبه	۱۳۹۲/۰۴/۰۳	چلوخورشت کرفس	ماست	استامبولی پلو	ترشی
سه شنبه	۱۳۹۲/۰۴/۰۴	چلو بوجه کباب با گوجه کبابی	دوغ	خوراک کشک بادمجان	سبزی
چهارشنبه	۱۳۹۲/۰۴/۰۵	چلو خورشت قیمه	ماست	ماکارونی	ماست
پنج شنبه	۱۳۹۲/۰۴/۰۶	زرشک پلو با مرغ	سالاد شیرازی	خوراک تن ماهی	گوجه و فیار شور