

برنامه هفتگی غذایی از تاریخ ۱۳۹۲/۱/۳۱ لغایت ۱۳۹۲/۰۲/۰۵

ایام هفته	تاریخ	نهار	دسر	شام	دسر
شنبه	۱۳۹۲/۱/۳۱	چلو خورشت قورمه سبزی	ماست	خوراک مرغ، سیب زمینی سرخ شده	سیب تک نفره، میوه
یکشنبه	۱۳۹۲/۲/۱	چلو کباب کوبیده با گوجه کبابی	دوغ، سبزی	سالاد الویه	عدسی
دوشنبه	۱۳۹۲/۲/۲	زرشک پلو با مرغ	سالاد شیرازی	خوراک کشک بادمجان	سبزی
سه شنبه	۱۳۹۲/۲/۳	چلو گوشت	ماست	ماکارونی	ماست و خیار
چهارشنبه	۱۳۹۲/۲/۴	چلو جوجه کباب با گوجه کبابی	سالاد فصل	شامی کباب	آش رشته
پنج شنبه	۱۳۹۲/۲/۵	چلو خورشت آلو	ماست	سبزی پلو با تن ماهی	ماست و خیار

برنامه هفتگی غذایی از تاریخ ۱۳۹۲/۲/۷ لغایت ۱۳۹۲/۲/۱۲

ایام هفته	تاریخ	نهار	دسر	شام	دسر
شنبه	۱۳۹۲/۲/۷	چلو خورشت قورمه سبزی	ماست	خوراک کشک بادمجان	سبزی
یکشنبه	۱۳۹۲/۲/۸	زرشک پلو با مرغ	سالاد شیرازی	ماکارونی	سوپ ورمیشل ، میوه
دوشنبه	۱۳۹۲/۲/۹	سبزی پلو با فیله ماهی	سالاد فصل، لیمو	استامبولی پلو	ماست و خیار
سه شنبه	۱۳۹۲/۲/۱۰	چلو جوجه کباب با گوجه کبابی	سالاد فصل	سالاد الویه	آش رشته
چهارشنبه	۱۳۹۲/۲/۱۱	چلو خورشت قیمه بادمجان	ماست	خوراک مرغ، سیب زمینی سرخ شده	سوپ ورمیشل
پنج شنبه	۱۳۹۲/۲/۱۲	چلو کباب کوبیده با گوجه کبابی	دوغ، سبزی	سبزی پلو، تن ماهی	شوری