

برنامه غذایی آذر ۱۴۰۲

شام منو ۲	شام منو ۱	نهار منو ۲	نهار منو ۱	
شنیسل مرغ+چیپس+خیارشور+سس	ماکارونی + ماست	چلو گوشت + ماست	چلوجوجه کباب + دوغ +گوجه یا لیموترش	چهارشنبه ۰۲/۰۹/۰۱
کنسرو لوبیا یا بادمجان + بسته ۳ عددی میوه	خوراک قارچ و تخم مرغ + بسته ۳ عددی میوه	چلو خورشت بادمجان + ماست	چلو کباب کوبیده + فلفل دلمه +گوجه +دوغ	پنجشنبه ۰۲/۰۹/۰۲
ناگت مرغ +فلفل دلمه +گوجه +ماست	استامبولی + ماست	چلو خورشت فسنجان + ماست	چلو خورشت سبزی +ماست	شنبه ۰۲/۰۹/۰۴
کتلت + مخلفات +ماست	عدس پلو با گوشت + ماست	چلو گوشت + ماست	زرشک پلو با مرغ+ماست + فلفل دلمه+زیتون	یکشنبه ۰۲/۰۹/۰۵
فلافل + مخلفات + ماست	خوراک فیله مرغ+فلفل دلمه +ماست	چلو خورشت قیمه + ماست	چلو کباب کوبیده + فلفل دلمه +گوجه +دوغ	دوشنبه ۰۲/۰۹/۰۶
اشترودل +سس	لوبیا پلو (چشم بلبلی) + ماست	چلو اکبرجوجه + ماست	سبزی پلو با ماهی + ترشی + نوشیدنی	سه شنبه ۰۲/۰۹/۰۷
سالاد الویه آماده	ماکارونی + ماست	چلو خورشت سبزی+ ماست	چلوجوجه کباب + دوغ +گوجه یا لیموترش	چهارشنبه ۰۲/۰۹/۰۸

پنج شنبه ۰۲/۰۹/۰۹	چلو کباب کوبیده + فلفل دلمه + گوجه + دوغ	چلو خورشت بادمجان + ماست	خوراک سوسیس + بسته ۳ عددی میوه	کنسرو لوبیا یا بادمجان + بسته ۳ عددی میوه
شنبه ۰۲/۰۹/۱۱	چلو خورشت قیمه + ماست	چلو خورشت فسنجان + ماست	عدس پلو با گوشت + ماست	کوکو زمینی + سس + خیارشور + ماست سیب
یکشنبه ۰۲/۰۹/۱۲	زرشک پلو با مرغ + ماست + فلفل دلمه + زیتون	چلو خورشت آلو + ماست	استامبولی + ماست	کشک بادمجان + سبزی خوردن
یکشنبه ۰۲/۰۹/۱۲	صبحانه (۱): پنیر، شیر، کره، مربا	صبحانه (۵): پنیر، شیر، تخم مرغ، شکلات		
دوشنبه ۰۲/۰۹/۱۳	چلو کباب کوبیده + فلفل دلمه + گوجه + دوغ	چلو خورشت سبزی + ماست	ماکارونی + ماست	شنیسل مرغ + چپیس + خیارشور + سس
سه شنبه ۰۲/۰۹/۱۴	سبزی پلو با ماهی + ترشی + نوشیدنی	چلو اکبرجوجه + ماست	لوبیا پلو (چشم بلبلی) + ماست	ناگت مرغ + فلفل دلمه + گوجه + ماست
چهارشنبه ۰۲/۰۹/۱۵	چلو جوجه کباب + دوغ + گوجه یا لیموترش	چلو خورشت قیمه + ماست	باقلا پلو با گوشت + ماست	سالاد الویه آماده
چهارشنبه ۰۲/۰۹/۱۵	صبحانه (۱): پنیر، کره، شیر، مربا	صبحانه (۶): پنیر، کره، آبمیوه پاکتی، مربا	-----	-----
پنجشنبه ۰۲/۰۹/۱۶	چلو گوشت زعفرانی + ماست + دلستر	چلو کباب وزیری + ماست + دلستر	خوراک تن ماهی + بسته ۳ عددی میوه	کنسرو لوبیا یا بادمجان + بسته ۳ عددی میوه
شنبه ۰۲/۰۹/۱۸	چلو خورشت سبزی + ماست	چلو خورشت فسنجان + ماست	عدس پلو با گوشت + ماست	ناگت مرغ + فلفل دلمه + گوجه + ماست

۰۲/۰۹/۱۹ یکشنبه	زرشک پلو با مرغ+ماست +فلفل دلمه+زیتون	چلو خورشت آلو + ماست	ماکارونی + ماست	اشترودل +سس
دوشنبه ۰۹۰۲/۲۰	چلو کباب کوبیده +فلفل دلمه +گوجه +دوغ	چلو خورشت قیمه + ماست	لوبیا پلو (چشم بلبلی) + ماست	شنیسل مرغ+چیپس+خیارشور + سس
سه شنبه ۰۲/۰۹/۲۱	سبزی پلو با ماهی + ترشی + نوشیدنی	چلو اکبرجوجه + ماست	استامبولی+ ماست	کتلت + مخلفات +ماست
چهارشنبه ۰۲/۰۹/۲۲	چلو جوجه کباب + دوغ +گوجه یا لیموترش	چلو گوشت + ماست	خوراک فیله مرغ+فلفل دلمه +ماست	فلافل + مخلفات + ماست
پنجشنبه ۰۲/۰۹/۲۳	چلو کباب کوبیده +فلفل دلمه +گوجه +دوغ	چلو خورشت بادمجان + ماست	خوراک قارچ و تخم مرغ+ بسته ۳ عددی میوه	کنسرو لوبیا یا بادمجان + بسته ۳ عددی میوه
شنبه ۰۲/۰۹/۲۵	چلو خورشت قیمه + ماست	چلو خورشت فسنجان + ماست	عدس پلو با گوشت + ماست	ناگت مرغ +فلفل دلمه +گوجه +ماست
یکشنبه ۰۲/۰۹/۲۶	زرشک پلو با مرغ+ماست +فلفل دلمه+زیتون	-----	-----	-----
دوشنبه ۰۲/۰۹/۲۷	چلو کباب کوبیده +فلفل دلمه +گوجه +دوغ	چلو خورشت سبزی + ماست	خوراک فیله مرغ+فلفل دلمه +ماست	کتلت + مخلفات +ماست
سه شنبه ۰۲/۰۹/۲۸	سبزی پلو با ماهی + ترشی + نوشیدنی	چلو اکبرجوجه + ماست	باقلا پلو با گوشت +ماست	شنیسل مرغ+چیپس+خیارشور + سس
چهارشنبه ۰۲/۰۹/۲۹	چلو جوجه کباب + دوغ +گوجه یا لیموترش	چلو خورشت قیمه + ماست	ماکارونی + ماست	سالاد الویه آماده

پنجشنبه ۰۲/۰۹/۳۰	چلو کباب کوبیده + فلفل دلمه + گوجه + دوغ	چلو خورشت بادمجان + ماست	خوراک سوسیس + بسته ۳ عددی میوه	خوراک تن ماهی + بسته ۳ عددی میوه