

برنامه غذایی آبان ماه ۱۴۰۲

هفته اول	ناهار منو یک	ناهار منودو	شام منو یک	شام منو دو
دوشنبه ۰۲/۰۸/۰۱	چلو کباب کوبیده + فلفل دلمه + گوجه + دوغ	چلو خورشت قیمه + ماست	خوراک فیله مرغ + فلفل دلمه + ماست	کشک بادمجان + سبزی خوردن
سه شنبه ۰۲/۰۸/۰۲	سبزی پلو با ماهی + ترشی + نوشیدنی	زرشک پلو با مرغ + ماست + فلفل دلمه + زیتون	شنیسل مرغ + چیپس + خیارشور + سس	لوبیا پلو (چشم بلبلی) + ماست
چهارشنبه ۰۲/۰۸/۰۳	چلو گوجه کباب + دوغ + گوجه یا لیموترش	چلو گوشت + ماست	سالاد الویه آماده	باقلا پلو با گوشت + ماست
پنجشنبه ۰۲/۰۸/۰۴	چلو کباب کوبیده + فلفل دلمه + گوجه + دوغ	چلو خورشت سبزی + ماست	تخم مرغ + سیب زمینی + بسته ۳ عددی میوه	خوراک تن ماهی + بسته ۳ عددی میوه
هفته دوم	ناهار منو یک	ناهار منودو	شام منو یک	شام منو دو
شنبه ۰۲/۰۸/۰۶	چلو خورشت سبزی + ماست	چلو خورشت فسنجان + ماست	استامبولی + ماست	فلافل + مخلفات + ماست
یکشنبه ۰۲/۰۸/۰۷	زرشک پلو با مرغ + ماست + فلفل دلمه + زیتون	چلو گوشت + ماست	عدس پلو با گوشت + ماست	کتلت + مخلفات + ماست
دوشنبه ۰۲/۰۸/۰۸	چلو کباب کوبیده + فلفل دلمه + گوجه + دوغ	چلو خورشت آلو + ماست	خوراک تن ماهی	خوراک مرغ + چیپس + سبزی خوردن + ماست
سه شنبه ۰۲/۰۸/۰۹	سبزی پلو با ماهی + ترشی + نوشیدنی	چلو اکبرجوجه + ماست	خوراک فیله مرغ + فلفل دلمه + ماست	باقلا پلو با گوشت + ماست
چهارشنبه ۰۲/۰۸/۱۰	چلو گوجه کباب + دوغ + گوجه یا لیموترش	چلو خورشت قیمه + ماست	سالاد الویه آماده	لوبیا پلو (چشم بلبلی) + ماست
چهارشنبه ۰۲/۰۸/۱۰	صبحانه (۱): پنیر، شیر، کره، مربا	صبحانه (۳): پنیر، شیر، روغن، تخم مرغ	-----	-----
پنج شنبه ۰۲/۰۸/۱۱	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

هفته سوم	ناهار منو یک	ناهار منودو	شام منو یک	شام منو دو
شنبه ۰۲/۰۸/۱۳	چلو خورشت قیمه+ماست	چلو خورشت فسنجان + ماست	خوراک فیله مرغ+فلفل دلمه +ماست	فلافل + مخلفات + ماست
یکشنبه ۰۲/۰۸/۱۴	زرشک پلو با مرغ+ماست +فلفل دلمه+زیتون	چلو خورشت آلو + ماست	عدس پلو با گوشت + ماست	ناگت مرغ +فلفل دلمه +گوچه +ماست
دوشنبه ۰۲/۰۸/۱۶	چلو کباب کوبیده +فلفل دلمه +گوچه +دوغ	چلو خورشت سبزی + ماست	ماکارونی + ماست	شنیسل مرغ+چیپس+خیارشور+ سس
سه شنبه ۰۲/۰۸/۱۷	سبزی پلو با ماهی + ترشی + نوشیدنی	چلو اکبرجوجه + ماست	استامبولی + ماست	کشک بادمجان + سبزی خوردن
چهارشنبه ۰۲/۰۸/۱۸	چلو جوجه کباب + دوغ +گوچه یا لیموترش	چلو گوشت + ماست	شوید پلو + تن ماهی	کوفته تبریزی +ماست
پنجشنبه ۰۲/۰۸/۱۹	چلو کباب کوبیده +فلفل دلمه +گوچه +دوغ	چلو خورشت بادمجان + ماست	خوراک سوسیس+ بسته ۳ عددی میوه	کنسرو لوبیا یا بادمجان + بسته ۳ عددی میوه