

برنامه غذایی بهمن ماه ۱۴۰۳

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۱۳		۱- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست ۲- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان با گت + دوغ	۱- خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دوغ + میوه ۲- پلو شوید لوبیا و گوشت چرخ کرده + ماست + میوه
یکشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۱۴	پک صبحانه نوع ۳	۱- چلو جوجه کباب + نارنج + سالاد	۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش ماست و موسیر
دوشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۱۵		۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر + میوه ۲- خوراک پاستا + سس کچاپ + دوغ + میوه	۱- زرشک پلو با مرغ + هویج + سوپ ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + سوپ
سهشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۱۶		۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + آتش رشته ۲- خوراک کوکو سبزی + خیارشور + گوجه + آتش رشته	۱- چلو خورشت بادمجان + ماست و موسیر + میوه ۲- پک مواد غذایی خام ( مایه ماکارونی + پاستا ) + میوه
چهارشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۱۷		۱- استانبولی با مرغ + ماست و موسیر ۲- خوراک کنتل + سبزی خوردن + ماست	۱- پلو شوید ماهی قزل آلا + خرما + دلستر ۲- پلو ماش و گوشت چرخ کرده + خرما + دلستر
پنج شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۱۸		۱- خوراک آبگوشت + ترشی + دوغ + میوه ۲- ساندویچ سرد آماده + سوپ + میوه	-----
جمعه	۱۴۰۳/۱۱/۱۹		۱- چلو کباب کوبیده مرغ + گوجه + دوغ	-----
شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲۰		۱- چلو خورشت لوبیا سبز + ماست + میوه ۲- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان با گت + دوغ + میوه	۱- خوراک شنپسل مرغ + سس کچاپ + خیارشور + خوراک لوبیا ۲- خوراک فلافل + سس کچاپ + خیارشور + گوجه + نان باگت + خوراک لوبیا
یکشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲۱	پک صبحانه نوع ۱	۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش ماست و موسیر ۲- خوراک کوفته تبریزی + ماست و موسیر	۱- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست و موسیر
دوشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲۲		۱- چلو جوجه کباب + گوجه + نارنج + دلستر	-----
سه شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲۳		۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر ۱- پلو شوید لوبیا و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر	۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + دوغ + میوه ۲- خوراک کشک و بادمجان + سبزی خوردن + خرما + میوه
چهارشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲۴		۱- زرشک پلو با مرغ + آلو + سالاد	۱- استانبولی با گوشت + ماست و موسیر ۲- خوراک همبرگر + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان باگت + دوغ
پنج شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲۵		۱- پلو تن ماهی + خرما + ترشی + میوه	-----
جمعه	۱۴۰۳/۱۱/۲۶		۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + کلم قرمز + دال عدس ۲- پک میوه و سبزیجات + دال عدس	-----
شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲۷		۱- چلو خورشت کرفس + ماست ۲- خوراک ماکارونی + سس کچاپ + دوغ	۱- شوید پلو با مرغ زعفرانی + سوپ + میوه ۲- ساندویچ سرد آماده + سوپ + میوه
یکشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲۸	پک صبحانه نوع ۲	۱- چلو کباب کوبیده + نارنج + سالاد ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + دوغ	۱- استانبولی گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر
دوشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲۹		۱- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست ۲- خوراک کشک و بادمجان + سبزی خوردن + خرما	۱= چلو جوجه کباب + گوجه + نارنج + سوپ
سه شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۳۰		۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش ماست و موسیر + میوه ۲- خوراک کنتل + خیارشور + گوجه + ماست + میوه	۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر ۲- پک مواد غذایی خام ( روغن و رب گوجه ) + خوراک لوبیا

توجه : در صورت عدم وجود مواد اولیه مرغوب در بازار، با اطلاع قبلی امکان حذف ، جابه جایی یا تغییر در برنامه غذایی وجود دارد.