

برنامه غذایی مهرماه ۱۴۰۲

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۱۴۰۲/۷/۱	-----	۱-چلو خورشت قورمه سبزی و ماست	۱-استانبولی و گوشت چرخ کرده و ماست و میوه
یکشنبه	۱۴۰۲/۷/۲	-----	۱-چلو کباب کوبیده مرغ و گوجه و دوغ	-----
دوشنبه	۱۴۰۲/۷/۳	پنیر و حلواشکری و شیر و نان	۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی و ماست و میوه	۱- خوراک مرغ و قارچ و خیارشور و سس کچاپ و دوغ ۲- خوراک ماکارونی و سس کچاپ و دوغ
سه شنبه	۱۴۰۲/۷/۴	کره و عسل و شیر و نان	۱-چلو کباب کوبیده و گوجه و دلستر	۱ - پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش و ماست ۲-خوراک الویه و نان باگت و خیارشور و گوجه و دوغ
چهارشنبه	۱۴۰۲/۷/۵	تخم مرغ و نان گوجه	۱-چلو خورشت بادمجان و ماست	۱- زرشک پلو با مرغ و آلو و دوغ و میوه
پنج شنبه	۱۴۰۲/۷/۶	کره و مربا و شیر و نان	۱- پلو تن ماهی و لیمو ترش و خرما	-----
جمعه	۱۴۰۲/۷/۷	تخم مرغ و نان	۱- چلو جوجه کباب و گوجه و سالاد	-----
شنبه	۱۴۰۲/۷/۸		۱-استانبولی و گوشت چرخ کرده و ماست ۲-خوراک کوکو سبزی و خیارشور و ماست و نان	۱-چلو کباب کوبیده و گوجه و سوپ و میوه ۲- خوراک فلافل و نان باگت و خیارشور و گوجه و سس و سوپ و میوه
یکشنبه	۱۴۰۲/۷/۹	پک صبحانه	۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی و ماست و میوه ۱-چلو خورشت قیمه آلو و ماست و میوه	۱- خوراک پاستا و سس کچاپ و دوغ ۲- خوراک همبرگر و نان باگت و خیارشور و گوجه و سس و دوغ
دوشنبه	۱۴۰۲/۷/۱۰		۱- شوید باقالی پلو و مرغ و دلستر	۱-چلو خورشت قورمه سبزی و ماست و میوه ۲-خوراک کباب شامی و گوجه و خیارشور و ماست و نان و میوه
سه شنبه	۱۴۰۲/۷/۱۱		۱- چلو کباب کوبیده و گوجه و دوغ و شیرینی	-----
چهارشنبه	۱۴۰۲/۷/۱۲		۱-چلو خورشت بادمجان و ماست ۱-پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش و ماست	۱ - خوراک بیف استراگانوف و دوغ ۲- خوراک ناگت مرغ و خیارشور و سس کچاپ و سیب زمینی تنوری و نان باگت و دوغ
پنج شنبه	۱۴۰۲/۷/۱۳		۱- سبزی پلو و تن ماهی و لیمو ترش و میوه ۲-خوراک تن ماهی و خوراک لوبیا و لیمو ترش و میوه	-----
جمعه	۱۴۰۲/۷/۱۴		۱- چلو جوجه کباب و گوجه و کلم قرمز و دوغ	-----
شنبه	۱۴۰۲/۷/۱۵		۱-چلو خورشت قورمه سبزی و ماست ۲-کلم پلو و گوشت چرخ کرده و ماست	۱-زرشک پلو با مرغ و دوغ و میوه ۲-زرشک پلو با مرغ و ترش و دوغ و میوه
یکشنبه	۱۴۰۲/۷/۱۶	پک صبحانه	۱-شوید پلو با ماهی قزل آلا و خرما و دلستر ۲- خوراک کوفته تبریزی و ماست و دلستر	۱- استانبولی و گوشت چرخ کرده و ماست
دوشنبه	۱۴۰۲/۷/۱۷		۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی و ماست و میوه ۲- پلو ماش و گوشت چرخ کرده و ماست و خرما و میوه	۱-چلو کباب کوبیده و گوجه و کلم قرمز و سوپ ۲- خوراک الویه و نان باگت و خیارشور و گوجه و سوپ
سه شنبه	۱۴۰۲/۷/۱۸		۱-چلو جوجه کباب و گوجه و سالاد	۱-چلو خورشت کرفس و ماست و میوه ۲-خوراک فلافل و خیارشور و گوجه و سس کچاپ و نان باگت و دوغ و میوه
چهارشنبه	۱۴۰۲/۷/۱۹		۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش و ماست ۲-خوراک کشک و بادمجان و سبزی خوردن و خرما	۱- خوراک شنیسل مرغ و سیب زمینی و سس کچاپ و خیارشور و دوغ ۲- خوراک ماکارونی و سس کچاپ و دوغ
پنج شنبه	۱۴۰۲/۷/۲۰		۱- پلو و تن ماهی و لیمو ترش و خرما و میوه	-----
جمعه	۱۴۰۲/۷/۲۱		۱-خوراک تاس کباب و پیاز و نان و دوغ ۲- خوراک ناگت مرغ و خیارشور و سس کچاپ و نان باگت و دوغ	-----

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