

برنامه غذایی دی ماه ۱۳۹۴

ردیف	روز	تاریخ	ناهار - منو ۱	ناهار - منو ۲	شام - منو ۱	شام - منو ۲
۱	سه شنبه	۹۴/۱۰/۰۱	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو و	شوید لوبیا پلو با گوشت + ماست	خوراک کتلت با دورچین + سوپ	چلو قرمه سبزی + ماست تک نفره
۲	چهار شنبه	۹۴/۱۰/۰۲	چلو کباب کوبیده گوجه + ماست	چلو خورششت با دمجان + ماست	عدس پلو + ماست و خیار	خوراک شنیسل مرغ با دورچین +
۳	پنجشنبه	۹۴/۱۰/۰۳	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	خوراک همبرگر با دورچین +	چلو قیمة با سیب زمینی + ماست	خوراک کوبیده با دورچین + سوپ
۴	جمعه	۹۴/۱۰/۰۴				
۵	شنبه	۹۴/۱۰/۰۵	باقلا پلو با مرغ + ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده گوجه + دوغ	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی	خوراک کتتاکی مرغ با دورچین +
۶	یکشنبه	۹۴/۱۰/۰۶	سبزی پلو با ماهی + سالاد کاهو و	چلو قیمة با سیب زمینی + ماست	خوراک کوفته + سبزی خوردن	خوراک لوبیا با قارچ + سبزی
۷	دوشنبه	۹۴/۱۰/۰۷	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو و	استانبولی پلو + ماست و خیار	چلو کباب کوبیده گوجه + ماست	چلو مرغ + ماست تک نفره
۸	سه شنبه	۹۴/۱۰/۰۸	ولادت با سعادت حضرت محمد مصطفی (ص) و امام جعفر صادق (ع)			
۹	چهار شنبه	۹۴/۱۰/۰۹	چلو خورششت فسنجان با	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی	خوراک کتتاکی مرغ با دورچین +	خوراک همبرگر با دورچین + سوپ
۱۰	پنجشنبه	۹۴/۱۰/۱۰	چلو کباب کوبیده + ماست تک	چلو خورششت کرفس + ماست تک نفر	چلو قیمة با سیب زمینی + ماست	کشک و بادمجان + سبزی خوردن
۱۱	جمعه	۹۴/۱۰/۱۱				
۱۲	شنبه	۹۴/۱۰/۱۲	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	چلو قرمه سبزی + ماست تک نفره	خوراک جوجه با دورچین و سوپ	خوراک کتلت با دورچین + سوپ
۱۳	یکشنبه	۹۴/۱۰/۱۳	استانبولی پلو + ماست و خیار	خوراک کوبیده با دورچین + سوپ	چلو قیمة با سیب زمینی + ماست	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی
۱۴	دوشنبه	۹۴/۱۰/۱۴	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو و	خوراک همبرگر با دورچین + سوپ	خوراک کوکو سیب زمینی + آش	باقلا پلو با مرغ + ماست تک نفره
۱۵	سه شنبه	۹۴/۱۰/۱۵	سبزی پلو با ماهی + سالاد کاهو و	خوراک شنیسل با دورچین و سوپ	چلو کباب کوبیده مرغ + ماست	خوراک لوبیا با قارچ + سبزی
۱۶	چهار شنبه	۹۴/۱۰/۱۶	چلو قیمة با دمجان + ماست تک	عدس پلو + ماست و خیار	استانبولی پلو با مرغ + ماست و	خوراک رولت گوشت با دورچین +
۱۷	پنجشنبه	۹۴/۱۰/۱۷	خوراک کتتاکی مرغ با دورچین +	چلو کباب کوبیده + ماست تک	چلو جوجه کباب + ماست تک	خوراک همبرگر با دورچین + سوپ
۱۸	جمعه	۹۴/۱۰/۱۸				
۱۹	شنبه	۹۴/۱۰/۱۹	چلو خورششت فسنجان با	استانبولی پلو + ماست و خیار	چلو کباب کوبیده گوجه + دوغ	خوراک مرغ و قارچ + سبزی
۲۰	یکشنبه	۹۴/۱۰/۲۰	چلو قرمه سبزی + ماست تک نفره	خوراک کتتاکی مرغ با دورچین +	چلو جوجه کباب + ماست تک	شوید لوبیا پلو با گوشت + ماست
۲۱	دوشنبه	۹۴/۱۰/۲۱	چلو کباب کوبیده گوجه + دوغ	عدس پلو + ماست و خیار	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی	خوراک کوکو سیب زمینی + آش
۲۲	سه شنبه	۹۴/۱۰/۲۲	سبزی پلو با ماهی + سالاد کاهو و	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	چلو خورششت بادمجان + ماست	خوراک کوبیده با دورچین + سوپ
۲۳	چهار شنبه	۹۴/۱۰/۲۳	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو و	چلو قیمة با سیب زمینی + ماست	خوراک رولت گوشت با دورچین +	خوراک شنیسل با دورچین و سوپ
۲۴	پنجشنبه	۹۴/۱۰/۲۴	استانبولی پلو با مرغ + ماست و	خوراک کتلت با دورچین + سوپ	خوراک کتتاکی مرغ با دورچین +	کشک و بادمجان + سبزی خوردن
۲۵	جمعه	۹۴/۱۰/۲۵				
۲۶	شنبه	۹۴/۱۰/۲۶	چلو قیمة بادمجان + ماست تک	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	چلو جوجه کباب + ماست تک	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی
۲۷	یکشنبه	۹۴/۱۰/۲۷	چلو گوشت + سالاد کاهو و کلم	چلو کباب کوبیده مرغ + ماست	چلو خورششت کرفس + ماست تک	خوراک جوجه با دورچین + سوپ
۲۸	دوشنبه	۹۴/۱۰/۲۸	باقلا پلو با مرغ + ماست	چلو خورششت سیب آلو + ماست	استانبولی پلو + ماست و خیار	خوراک کوکو سیب زمینی + آش

۲۹	سه شنبه	۹۴/۱۰/۲۹	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو و	چلو خورشید کدو + ماست	شله مشهدی + سبزی خوردن	عدس پلو + ماست و خیار
۳۰	چهارشنبه	۹۴/۱۰/۳۰	سبزی پلو با ماهی + سالاد کاهو و	چلو قرمه سبزی+ماست تک نفره	چلوکباب کوبیده گوجه+دوغ	خوراک شنیسل با دورچین و سوپ

.....