

برنامه غذایی آبان ماه ۱۴۰۱

روز	تاریخ	صبحانه	میان وعده اول	ناهار	میان وعده دوم
یکشنبه	۱۴۰۱/۸/۱	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو خورش قورمه سبزی + لیموناد بطری	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۸/۲	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	ناگت مرغ با گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور + نان بولکی + دوغ بطری	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۸/۳	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده + سالاد شیرازی	پفیلا
چهارشنبه	۱۴۰۱/۸/۴	عدسی	میوه فصل + چوب شور	خوراک کتلت گوشت با گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ + نان بولکی + ژله	بیسکویت + شیر
شنبه	۱۴۰۱/۸/۷	نان + پنیر + گردو + چای	میوه فصل + چوب شور	اسپاگتی با سس گوشت و قارچ و کچاپ و خیارشور + لیموناد بطری	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۸/۸	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو جوجه ترش با رب انار و مغز گردو و سبزیجات معطر + سالاد شیرازی	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۸/۹	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست یک نفره	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۸/۱۰	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	فیله مرغ سوخاری با گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ + نان بولکی + دوغ بطری	پفیلا
چهارشنبه	۱۴۰۱/۸/۱۱	عدسی	میوه فصل + چوب شور	چلو خورش کرفس + ژله	بیسکویت + شیر
شنبه	۱۴۰۱/۸/۱۴	نان + پنیر + گردو + چای	میوه فصل + چوب شور	خوراک کباب تابه ای با گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ کرده + نان بولکی + دوغ بطری	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۸/۱۵	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	سالاد الویه + نان باگت + لیموناد بطری	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۸/۱۶	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	ناگت مرغ با گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور + نان بولکی + دوغ بطری	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۸/۱۷	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده + سالاد شیرازی	پفیلا
چهارشنبه	۱۴۰۱/۸/۱۸	عدسی	میوه فصل + چوب شور	زرشک پلو با مرغ + ژله	بیسکویت + شیر
شنبه	۱۴۰۱/۸/۲۱	نان + پنیر + گردو + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو خورش قیمه سیب زمینی + لیموناد بطری	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۸/۲۲	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	خوراک شامی کباب با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ + نان بولکی + سالاد شیرازی	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۸/۲۳	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست یک نفره	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۸/۲۴	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	فیله مرغ سوخاری با گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ + نان بولکی + دوغ بطری	پفیلا
چهارشنبه	۱۴۰۱/۸/۲۵	عدسی	میوه فصل + چوب شور	چیکن استراگانف با قارچ و چیپس خلال و خیارشور و سس سفید + نان بولکی + ژله	بیسکویت + شیر
شنبه	۱۴۰۱/۸/۲۸	نان + پنیر + گردو + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو جوجه کباب با گوجه و کره تک نفره + دوغ بطری	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۸/۲۹	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	پاستا با فیله مرغ و قارچ و سس مایونز + نان بولکی + لیموناد بطری	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۸/۳۰	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	چلو کباب کوبیده با گوجه و کره و سماق تک نفره + دوغ بطری	بیسکویت + شیر