

برنامه غذایی آذر ماه ۱۴۰۱

روز	تاریخ	صبحانه	میان وعده اول	ناهار	میان وعده دوم
سه شنبه	۱۴۰۱/۹/۱	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	جوجه چینی با سس تارتار و سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور + نون بولکی + دوغ	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۹/۲	عدسی	میوه فصل + چوب شور	چلوکباب بختیاری با گوجه کبابی و کره تک نفره + ماست یک نفره	پفیلا
شنبه	۱۴۰۱/۹/۵	نان + پنیر + گردو + چای	میوه فصل + چوب شور	همبرگر با نان گرد و خیارشور و گوجه + سیب زمینی سرخ کرده و سس کچاپ	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۹/۶	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	چلوکباب کوبیده با گوجه کبابی و کره و سماق تک نفره + دوغ	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۹/۷	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	فیله مرغ سوخاری با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ + نان بولکی	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۹/۸	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو جوجه کباب ترش با گوجه کبابی و کره تک نفره + ژله	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۹/۹	عدسی	میوه فصل + چوب شور	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده + ماست	پفیلا
شنبه	۱۴۰۱/۹/۱۲	نان + پنیر + گردو + چای	میوه فصل + چوب شور	فلافل با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و گوجه و سس کچاپ + نان بولکی	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۹/۱۳	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش + سالاد شیرازی	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۹/۱۴	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + آب سیب	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۹/۱۵	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	اسپاگتی با سس گوشت و قارچ و سس کچاپ و خیارشور + دوغ	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۹/۱۶	عدسی	میوه فصل + چوب شور	فیله مرغ سوخاری با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ	پفیلا
شنبه	۱۴۰۱/۹/۱۹	نان + پنیر + گردو + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو جوجه کباب ترش با گوجه کبابی و کره تک نفره + ژله	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۹/۲۰	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	زرشک پلو با مرغ + دوغ	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۹/۲۱	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	چلو خورشت کرفس + آب پرتقال	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۹/۲۲	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو کباب نگین دار با گوجه کبابی و کره تک نفره	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۹/۲۳	عدسی	میوه فصل + چوب شور	جوجه چینی با سس تارتار و سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور + نان بولکی	پفیلا
شنبه	۱۴۰۱/۹/۲۶	نان + پنیر + گردو + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو جوجه کباب با گوجه کبابی و کره تک نفره + لیموناد	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۹/۲۷	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو کباب تابه ای با گوجه + دوغ	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۹/۲۸	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	چلو خورشت قورمه سبزی + آب پرتقال	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۹/۲۹	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	فیله مرغ سوخاری با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ + نان بولکی	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۹/۳۰	عدسی	میوه فصل + چوب شور	شوید پلو با مرغ + ژله	پفیلا