

برنامه غذایی بهمن ماه ۱۴۰۱

روز	تاریخ	صبحانه	میان وعده اول	ناهار	میان وعده دوم
شنبه	۱۴۰۱/۱۱/۰۱	نان + پنیر + گردو+چای	میوه فصل	خوراک شامی کباب با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ + نان بولکی + ژله	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۰۲	کره + عسل + چای	میوه فصل	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده + ماست	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۰۳	نان + نیمرو	میوه فصل	همبرگر با نان گرد و خیارشور و گوجه و سیب زمینی سرخ کرده و سس کچاپ + لیموناد	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۱۱/۰۴	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل	چلو کباب کوبیده با گوجه کبابی + کره + سماق تک نفره + دوغ	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۰۵	عدسی	میوه فصل	فیله مرغ سوخاری با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور + سس کچاپ + نان بولکی + آب پرتقال	عدسی
شنبه	۱۴۰۱/۱۱/۰۸	نان + پنیر + گردو+چای	میوه فصل	فلافل با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و گوجه + سس کچاپ + نان بولکی + لیموناد	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۰۹	کره + عسل + چای	میوه فصل	عدس پلو با گوشت چرخ کرده + کشمش + سالاد شیرازی	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۱۰	نان + نیمرو	میوه فصل	چلو خورشت قیمه با سیب زمینی + آب سیب	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۱۱/۱۱	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل	اسپاگتی با سس گوشت و قارچ + سس کچاپ+ خیارشور + دوغ	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۱۲	عدسی	میوه فصل	فیله مرغ سوخاری با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور + دلستر لیمو	عدسی
یکشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۱۶	کره + عسل + چای	میوه فصل	خوراک کتلت گوشت با گوجه و سیب زمینی و خیارشور و سس کچاپ + نان بولکی+ دوغ	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۱۷	نان + نیمرو	میوه فصل	خورشت کرفس + آب پرتقال	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۱۱/۱۸	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل	چلو کباب نگین دار با گوجه کبابی و کره تک نفره + دوغ	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۱۹	عدسی	میوه فصل	جوجه چینی با سس تارتار و سیب زمینی سرخ کرده + خیارشور + نان بولکی + دوغ	عدسی
یکشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۲۳	کره + عسل + چای	میوه فصل	چلو کباب تابه ای با گوجه + دوغ	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۲۴	نان + نیمرو	میوه فصل	خورشت قورمه سبزی + آب پرتقال	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۱۱/۲۵	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل	فیله مرغ سوخاری با سیب زمینی سرخ کرده + خیارشور + سس کچاپ + نان بولکی + دوغ	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۲۶	عدسی	میوه فصل	شوید پلو با مرغ + ژله	عدسی
یکشنبه	۱۴۰۱/۱۱/۳۰	کره + عسل + چای	میوه فصل	همبرگر با نان گرد و خیارشور و گوجه + سیب زمینی سرخ کرده + سس کچاپ + لیموناد	بیسکویت + شیر