

برنامه غذایی مهر ماه ۱۴۰

روز	تاریخ	صبحانه	میان وعده اول	ناهار	میان وعده دوم
شنبه	۱۴۰۱/۰۷/۰۲	نان + پنیر + گردو+چای	میوه فصل + چوب شور	چلو جوجه کباب با گوجه و کره تک نفره + دوغ بطری	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۰۴	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	چلو کباب کوبیده با گوجه و کره و سماق تک نفره + دوغ بطری	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۰۶	عدسی	میوه فصل + چوب شور	زرشک پلو با مرغ + ژله	پفیلا
شنبه	۱۴۰۱/۰۷/۰۹	نان + پنیر + گردو+چای	میوه فصل + چوب شور	اسپاگتی با سس گوشت و خیارشور و سس کچاپ + لیموناد بطری	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۱۰	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	خوراک شامی کباب با سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ + ننان بولکی + سالاد شیرازی	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۱۱	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست یک نفره	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۰۷/۱۲	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	بیسکویت + شیر
شنبه	۱۴۰۱/۰۷/۱۶	نان + پنیر + گردو+چای	میوه فصل + چوب شور	چلو جوجه کباب با گوجه و کره تک نفره + دوغ بطری	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۱۷	کره + عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو خورشت قورمه سبزی + لیموناد بطری	بیسکویت + شیر
دوشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۱۸	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	۱۴۰۱/۰۷/۱۹	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده + سالاد شیرازی	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۲۰	عدسی	میوه فصل + چوب شور	خوراک کتلت گوشت با گوجه فرنگی و سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور و سس کچاپ + نان بولکی + ژله	پفیلا
شنبه	۱۴۰۱/۰۷/۲۳	نان + پنیر + گردو+چای	میوه فصل + چوب شور	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + لیموناد بطری	بیسکویت + شیر
یکشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۲۴	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	۱۴۰۱/۰۷/۲۵	نان + نیمرو	میوه فصل + چوب شور	جوجه چینی با سس تارتار و سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور + نان بولکی + ماست تک نفره	بیسکویت + شیر
سه شنبه	۱۴۰۱/۰۷/۲۶	نان + خامه عسل + چای	میوه فصل + چوب شور	چلو گوشت + دوغ بطری	بیسکویت + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۱/۰۷/۲۷	عدسی	میوه فصل + چوب شور	چیکن استراگانف با قارچ و چیپس خلال و خیارشور و سس سفید + نان بولکی + ژله	پفیلا
شنبه	۱۴۰۱/۰۷/۳۰	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