

برنامہ غذایی اردیہشت ماہ ۱۴۰۱

روز	تاریخ	صبحانہ	میان وعده اول	ناہار	میان وعده دوم
یکشنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۰۴	نان + پنیر + گردو	بیسکویت + شیر	خورشت قرمہ سبزی + سالاد شیرازی	پفیلا
دوشنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۰۵	نیمرو	میوہ	ساندویچ الویہ + سوپ	نخودچی و کشمش
سہ شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۰۶	کرہ + عسل	کیک + شیر	عدس پلو با گوشت چرخ کردہ و کشمش	نان + پنیر
چهار شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۰۷	عدسی	میوہ	ہویج پلو + ماست	بیسکویت و چای
شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۱۰	خامہ + عسل	پفیلا	ماکارونی با گوشت چرخ کردہ + سالاد کاهو	نان + پنیر
یکشنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۱۱	نان + پنیر + گردو	بیسکویت + شیر	زرشک پلو با مرغ + سالاد کلم و ہویج	کیک یزدی
چهار شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۱۴	نیمرو	میوہ	ساندویچ کتلت + کاهو + خیارشور	نخودچی کشمش
شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۱۷	کرہ + عسل	پفیلا	خورشت قیمہ + سالاد شیرازی	پفیلا
یکشنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۱۸	نان + پنیر + گردو	بیسکویت + شیر	رشتہ پلو با چرخ کردہ + ماست	نخودچی + کشمش
دوشنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۱۹	نیمرو	میوہ	پلو سبزواری با گوشت چرخ کردہ	کیک یزدی
سہ شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۲۰	خامہ + عسل	کیک + شیر	ساندویچ مرغ + خیارشور + کاهو	نان + پنیر
چهار شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۲۱	عدسی	میوہ	ماکارونی با گوشت چرخ کردہ + سالاد کاهو	نخودچی + کشمش
شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۲۴	کرہ + عسل	پفیلا	ساندویچ کتلت + کاهو + خیارشور	شیرمال + شیر
یکشنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۲۵	نان + پنیر + گردو	بیسکویت + شیر	عدس پلو لا گوشت چرخ کردہ و کشمش	میوہ
دوشنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۲۶	نیمرو	میوہ	زرشک پلو با مرغ + سالاد کلم و ہویج	بیسکویست + چای
سہ شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۲۷	خامہ + عسل	کیک + شیر	ساندویچ الویہ + سوپ	پفیلا
چهار شنبہ	۱۴۰۱/۰۲/۲۸	عدسی	میوہ	ہویج پلو + ماست	شیرمال + چای