

برنامه غذایی بهمن ماه ۱۴۰۰

روز	تاریخ	صبحانه	میان وعده اول	ناهار	میان وعده دوم
شنبه	۱۴۰۰/۱۱/۰۲	نان + پنیر + گردو	گندمک + شیر	زرشک پلو با مرغ + سالاد کلم و هویج	پفیلا
یکشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۰۳	کره + عسل	سیب + پرتقال	ماکارونی با گوشت چرخ کرده + سالاد کاهو	شیرمال
دوشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۰۴	نیمرو	بیسکویت + شیر	خوراک لوبیا سبز با مرغ	نان + پنیر
سه شنبه	۱۴۰۰/۱۱/۰۵	خامه + عسل	نخودچی + کشمش	ساندویچ کتلت + خیارشور + کاهو	پفیلا
چهارشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۰۶	عدسی	موز + سیب + کرفس	ساندویچ مرغ + خیارشور + کاهو	شیرمال
شنبه	۱۴۰۰/۱۱/۰۹	نان + پنیر + گردو	گندمک + شیر	خورشت قرمه سبزی + سالاد شیرازی	پفیلا
یکشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۱۰	کره + عسل	سیب + هویج	ساندویچ فلافل + کاهو + خیارشور	شیرمال
دوشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۱۱	نیمرو	بیسکویت + شیر	رشته پلو با چرخ کرده + ماست	نان + پنیر
سه شنبه	۱۴۰۰/۱۱/۱۲	خامه + عسل	نخودچی + کشمش	ساندویچ الویه	پفیلا
چهارشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۱۳	عدسی	سیب + موز + کرفس	ماکارومی با گوشت چرخ کرده + سالاد کاهو	شیرمال
شنبه	۱۴۰۰/۱۱/۱۶	نان + پنیر + گردو	گندمک + شیر	خورشت قیمه + سالاد شیرازی	پفیلا
یکشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۱۷	کره + عسل	سیب + پرتقال	ساندویچ مرغ + خیارشور + کاهو	شیرمال
دوشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۱۸	نیمرو	بیسکویت + شیر	لوبیا پلو با گوشت + ماست	نان + پنیر
سه شنبه	۱۴۰۰/۱۱/۱۹	خامه + عسل	نخودچی + کشمش	ساندویچ کتلت + خیارشور + کاهو	پفیلا
چهارشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۲۰	عدسی	سیب + هویج + کرفس	ماکارونی با گوشت چرخ کرده + سالاد کاهو	شیرمال
شنبه	۱۴۰۰/۱۱/۲۳	نان + پنیر + گردو	گندمک + شیر	زرشک پلو با مرغ + سالاد کلم و هویج	پفیلا
یکشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۲۴	کره + عسل	سیب + پرتقال	ساندویچ کتلت + خیارشور + کاهو	شیرمال
دوشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۲۵	نیمرو	بیسکویت + شیر	عدس پلو + گوشت چرخ کرده + کشمش + ماست	نان + پنیر
چهارشنبه	۱۴۰۰/۱۱/۲۷	عدسی	سیب + موز + کرفس	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	شیرمال
شنبه	۱۴۰۰/۱۱/۳۰	خامه + عسل	نخودچی + کشمش	ساندویچ مرغ	پفیلا