

برنامہ غذایی فروردین ماہ ۱۴۰۱

روز	تاریخ	صبحانہ	میان وعده اول	ناہار	میان وعده دوم
یکشنبہ	1401/1/14	نان - پنیر - گردو - چای	بیسکویت - شیر	قرمہ سبزی - سالاد	پفیلائی دست ساز
دوشنبہ	1401/1/15	کرہ - عسل - چای	میوہ	ساندویچ مرغ - کاهو - خیار شور	نخودچی و کشمش
سہ شنبہ	1401/1/16	نیمرو	کیک - شیر	عدس پلو - ماست	نان و پنیر
چهارشنبہ	1401/1/17	عدسی	میوہ	ماکارونی - سالاد	بیسکویت - چای
شنبہ	1401/1/20	خامہ عسل - چای	پفیلائی دست ساز	زرشک پلو با مرغ - سالاد	نان و پنیر
یکشنبہ	1401/1/21	نان - پنیر - گردو - چای	بیسکویت - شیر	ساندویچ الویہ	کلوچہ
دوشنبہ	1401/1/22	نیمرو	میوہ	عدس پلو - ماست	نخودچی و کشمش
سہ شنبہ	1401/1/23	کرہ - عسل - چای	کیک - شیر	ساندویچ مرغ	پفیلائی دست ساز
چهارشنبہ	1401/1/24	عدسی	میوہ	ماکارونی - سالاد	بیسکویت - چای
شنبہ	1401/1/27	خامہ عسل - چای	پفیلائی دست ساز	قرمہ سبزی - سالاد	نان و پنیر
یکشنبہ	1401/1/28	نان - پنیر - گردو - چای	بیسکویت - شیر	کتلت - کاهو - خیار شور	کلوچہ
دوشنبہ	1401/1/29	نیمرو	میوہ	عدس پلو - ماست	نخودچی و کشمش
سہ شنبہ	1401/1/30	کرہ - عسل - چای	کیک - شیر	ساندویچ مرغ	پفیلائی دست ساز
چهارشنبہ	1401/1/31	عدسی	میوہ	ماکارونی - سالاد	بیسکویت - چای