

برنامه غذایی اسفند ماه ۱۴۰۰

روز	تاریخ	صبحانه	میان وعده اول	ناهار	میان وعده دوم
یکشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۰۱	نان + پنیر + گردو	گندمک + شیر	ماکارونی با چرخ کرده + کاهو	پفیلا
دوشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۰۲	کره + عسل	سیب + پرتقال	ساندویچ کتلت + خیارشور + کاهو	شیرمال + شیر
سه شنبه	۱۴۰۰/۱۲/۰۳	نیمرو	بیسکویت + شیر	خوراک لوبیا سبز با مرغ	نان + پنیر
چهارشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۰۴	خامه + عسل	نخودچی + کشمش	پلو سبزواری با گوشت چرخ کرده	پفیلا
شنبه	۱۴۰۰/۱۲/۰۷	عدسی	موز + سیب + کرفس	ساندویچ مرغ + خیارشور + کاهو	شیرمال
یکشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۰۸	نان + پنیر + گردو	گندمک + شیر	خورشت قرمه سبزی + سالاد شیرازی	پفیلا
دوشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۰۹	کره + عسل	سیب + هویج	ساندویچ کتلت + کاهو + خیارشور	شیرمال + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۱۱	نیمرو	بیسکویت + شیر	رشته پلو با چرخ کرده + ماست	نان + پنیر
شنبه	۱۴۰۰/۱۲/۱۴	خامه + عسل	نخودچی + کشمش	ساندویچ الویه	پفیلا
یکشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۱۵	عدسی	سیب + موز + کرفس	ماکارونی با گوشت چرخ کرده + سالاد کاهو	شیرمال + شیر
دوشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۱۶	نان + پنیر + گردو	گندمک + شیر	خورشت قیمه + سالاد شیرازی	پفیلا
سه شنبه	۱۴۰۰/۱۲/۱۷	کره + عسل	سیب + پرتقال	ساندویچ مرغ + خیارشور + کاهو	شیرمال + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۱۸	نیمرو	بیسکویت + شیر	لوبیا پلو با گوشت + ماست	نان + پنیر
شنبه	۱۴۰۰/۱۲/۲۱	خامه + عسل	نخودچی + کشمش	خوراک لوبیا سبز با مرغ	پفیلا
یکشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۲۲	عدسی	سیب + هویج + کرفس	ماکارونی با گوشت چرخ کرده + سالاد کاهو	شیرمال + شیر
دوشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۲۳	نان + پنیر + گردو	گندمک + شیر	زرشک پلو با مرغ + سالاد کلم و هویج	پفیلا
سه شنبه	۱۴۰۰/۱۲/۲۴	کره + عسل	سیب + پرتقال	ساندویچ کتلت + خیارشور + کاهو	شیرمال + شیر
چهارشنبه	۱۴۰۰/۱۲/۲۵	نیمرو	بیسکویت + شیر	عدس پلو + گوشت چرخ کرده + کشمش + ماست	نان + پنیر