

## برنامه غذایی دی ماه 1390

		1390/10/1	پنجمشنبه	1
سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	چلو قیمه با دمجان + ماست تک نفره			
	چلو مرغ + ماست تک نفره	1390/10/2	جمعه	2
چلو جوجه کباب + ماست تک نفره	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	1390/10/3	شنبه	3
خوراک سالاد الویه + عدسی	چلو گوشت + ماست تک نفره	1390/10/4	یکشنبه	4
چلو مرغ + ماست تک نفره	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	1390/10/5	دوشنبه	5
عدسی پلو + ماست و خیار	سبزی پلو با ماهی فیله + سالاد کاهو کلم	1390/10/6	سه شنبه	6
خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی	چلو کباب کوبیده + دوغ	1390/10/7	چهارشنبه	9
چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	1390/10/8	پنجمشنبه	9
	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	1390/10/9	جمعه	9
چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره	1390/10/10	شنبه	10
استانبولی پلو + ماست و خیار	سبزی پلو با ماهی فیله + سالاد کاهو کلم	1390/10/11	یکشنبه	11
خوراک گوشت و قارچ با دورچین	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	1390/10/12	دوشنبه	12
چلو قیمه با دمجان + ماست تک نفره	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	1390/10/13	سه شنبه	13
خوراک کوکو سیب زمینی با دورچین + آش رشته	چلو کباب کوبیده + دوغ	1390/10/14	چهارشنبه	14
سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	چلو مرغ + سالاد	1390/10/15	پنجمشنبه	15
	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	1390/10/16	جمعه	16
خوراک همبرگر با دورچین + سوپ	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	1390/10/17	شنبه	19
چلو کباب کوبیده + دوغ	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	1390/10/18	یکشنبه	19
چلو مرغ + ماست تک نفره	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست تک نفره	1390/10/19	دوشنبه	19
چلو جوجه کباب + ماست تک نفره	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	1390/10/20	سه شنبه	20
خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + سالاد کاهو کلم	1390/10/21	چهارشنبه	21
خوراک شنیسل مرغ + دورچین + سوپ	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	1390/10/22	پنجمشنبه	22
	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	1390/10/23	جمعه	23
<b>اربعین حسینی گرامی باد</b>		1390/10/24	شنبه	24
چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست تک نفره	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	1390/10/25	یکشنبه	25
خوراک کوکو سبزی با دورچین + آش رشته	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	1390/10/26	دوشنبه	26
خوراک کتناکی مرغ با دورچین + سوپ	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	1390/10/27	سه شنبه	29
استانبولی پلو + ماست و خیار	سبزی پلو با ماهی فیله + سالاد کاهو کلم	1390/10/28	چهارشنبه	29
سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره	1390/10/29	پنجمشنبه	29
	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	1390/10/30	جمعه	30


