

برنامه غذایی مهر ماه ۱۳۹۰

ردیف	روز	تاریخ	ناهار	شام
1	جمعه	۱۳۹۰/۷/۱	چلو مرغ + ماست تک نفره	
2	شنبه	۱۳۹۰/۷/۲		
۳	یکشنبه	۱۳۹۰/۷/۳	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره
۴	دوشنبه	۱۳۹۰/۷/۴	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	خوراک مبرگر با دورچین + آش رشته
۵	سه شنبه	۱۳۹۰/۷/۵	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	خوراک کتناکی مرغ با دورچین + سوپ رشته
۶	چهارشنبه	۱۳۹۰/۷/۶	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست تک نفره
۷	پنجشنبه	۱۳۹۰/۷/۷	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	چلو مرغ + ماست تک نفره
۸	جمعه	۱۳۹۰/۷/۸	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره	
9	شنبه	۱۳۹۰/۷/۹	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست تک نفره	چلو جوجه کباب + ماست تک نفره
10	یکشنبه	۱۳۹۰/۷/۱۰	چلو قیمه بادنجان + ماست تک نفره	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی
۱۱	دوشنبه	۱۳۹۰/۷/۱۱	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره	خوراک کوکو سبزی با دورچین + آش رشته
12	سه شنبه	۱۳۹۰/۷/۱۲	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	استانبولی پلو + ماست و خیار
۱۳	چهارشنبه	۱۳۹۰/۷/۱۳	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره
۱۴	پنجشنبه	۱۳۹۰/۷/۱۴	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره
۱۵	جمعه	۱۳۹۰/۷/۱۵	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	
۱۶	شنبه	۱۳۹۰/۷/۱۶	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + ماست تک نفره	خوراک گوشت و قارچ با دورچین
۱۷	یکشنبه	۱۳۹۰/۷/۱۷	باقلا پلو با گوشت + سالاد کاهو کلم	چلو مرغ + ماست تک نفره
۱۸	دوشنبه	۱۳۹۰/۷/۱۸	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره	خوراک شنبل مرغ با دورچین + سوپ رشته
19	سه شنبه	۱۳۹۰/۷/۱۹	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره
20	چهارشنبه	۱۳۹۰/۷/۲۰	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	عدس پلو + ماست و خیار
21	پنجشنبه	۱۳۹۰/۷/۲۱	چلو خورشت قرمه سبزی + ماست تک نفره	خوراک کباب کوبیده با دورچین + ماست تک نفره
22	جمعه	۱۳۹۰/۷/۲۲	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره	
23	شنبه	۱۳۹۰/۷/۲۳	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه	استانبولی پلو + ماست و خیار
24	یکشنبه	۱۳۹۰/۷/۲۴	سبزی پلو با ماهی فیله + سالاد کاهو کلم	خوراک ماکارونی + سالاد شیرازی
25	دوشنبه	۱۳۹۰/۷/۲۵	چلو قیمه بادنجان + ماست تک نفره	چلو جوجه کباب + ماست تک نفره
26	سه شنبه	۱۳۹۰/۷/۲۶	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره
27	چهارشنبه	۱۳۹۰/۷/۲۷	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست تک نفره	خوراک کوکو سیب زمینی با دورچین + آش رشته
28	پنجشنبه	۱۳۹۰/۷/۲۸	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم	سبزی پلو با تن ماهی + ماست تک نفره
29	جمعه	۱۳۹۰/۷/۲۹	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره	
30	شنبه	۱۳۹۰/۷/۳۰	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + ماست تک نفره	چلو قیمه با سیب زمینی + ماست تک نفره