

برنامه غذایی اردیبهشت ۱۳۹۰

ردیف	روز	تاریخ	ناهار	شام
۱	پنجمشنبه	۱۳۹۰/۲/۱	باقلا پلو با گوشت+ ماست تک نفره	چلوچوجه کباب+ ماست تک نفره
۲	جمعه	۱۳۹۰/۲/۲	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره	
۳	شنبه	۱۳۹۰/۲/۳	چلو خورشت قیمه باسیب زمینی+ ماست تک نفره	خوراک مرغ کنتاکی با دورچین+سوپ
۴	یکشنبه	۱۳۹۰/۲/۴	چلوکباب کوبیده + دوغ	چلو خورشت کرفس + ماست تک نفره
۵	دوشنبه	۱۳۹۰/۲/۵	سبزی پلو ماهی قزل الا + سالاد کاهو کلم	چلو فسنجان با مرغ+ ماست تک نفره
۶	سه شنبه	۱۳۹۰/۲/۶	چلو خورشت سبزی + ماست تک نفره	خوراک سالاد الویه با دورچین +عدسی
۸	چهارشنبه	۱۳۹۰/۲/۷	چلوچوجه کباب + سالاد کاهو کلم	عدس پلویا گوشت + ماست و خیار
۸	پنجمشنبه	۱۳۹۰/۲/۸	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره
۹	جمعه	۱۳۹۰/۲/۹	چلومرغ+ سالاد خیار و گوجه	
۱	شنبه	۱۳۹۰/۲/۱۰	چلو خورشت قیمه باسیب زمینی+ ماست تک نفره	خوراک همبرگر با دورچین+آش رشته
۸	یکشنبه	۱۳۹۰/۲/۱۱	چلوچوجه کباب+ سالاد کاهو کلم	استانبولی پلو + ماست و خیار
۱	دوشنبه	۱۳۹۰/۲/۱۲	چلوکباب کوبیده + دوغ	چلومرغ+ ماست تک نفره
۱۳	سه شنبه	۱۳۹۰/۲/۱۳	سبزی پلو ماهی + سالاد کاهو کلم	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست
۱۴	چهارشنبه	۱۳۹۰/۲/۱۴	چلو فسنجان با مرغ+ ماست تک نفره	کوکو سیب زمینی با دورچین+ ماست تک نفره + آش رشته
۱۵	پنجمشنبه	۱۳۹۰/۲/۱۵	چلو خورشت سبزی + ماست تک نفره	چلوچوجه کباب+ ماست تک نفره
۱۶	جمعه	۱۳۹۰/۲/۱۶	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره	
۱۸	شنبه	۱۳۹۰/۲/۱۷	تعطیل_شهادت حضرت زهرا (س)	
۱۸	یکشنبه	۱۳۹۰/۲/۱۸	چلو خورشت قیمه باسیب زمینی+ ماست تک نفره	چلوکباب کوبیده + ماست تک نفره
۱۹	دوشنبه	۱۳۹۰/۲/۱۹	چلومرغ+ سالاد خیار و گوجه	کوکو سبزی با دورچین+ ماست تک نفره + آش رشته
۲۰	سه شنبه	۱۳۹۰/۲/۲۰	سبزی پلو ماهی + سالاد کاهو کلم	استانبولی پلو + ماست و خیار
۲۱	چهارشنبه	۱۳۹۰/۲/۲۱	چلوچوجه کباب+ سالاد کاهو کلم	چلو خورشت قیمه بادمجان + ماست تک نفره
۲۲	پنجمشنبه	۱۳۹۰/۲/۲۲	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره
۲۳	جمعه	۱۳۹۰/۲/۲۳	چلو خورشت سبزی + ماست تک نفره	
۲۴	شنبه	۱۳۹۰/۲/۲۴	چلومرغ+ سالاد خیار و گوجه	چلوکباب کوبیده + دوغ
۲۵	یکشنبه	۱۳۹۰/۲/۲۵	چلو خورشت قیمه باسیب زمینی + ماست تک نفره	سبزی پلو ماهی + ماست تک نفره
۲۶	دوشنبه	۱۳۹۰/۲/۲۶	چلوچوجه کباب + سالاد کاهو کلم	خوراک گوشت و قارچ با دورچین + سوپ
۲۸	سه شنبه	۱۳۹۰/۲/۲۷	سبزی پلو ماهی قزل الا + سالاد کاهو کلم	ماکارونی + سالاد شیرازی
۲۸	چهارشنبه	۱۳۹۰/۲/۲۸	چلوکباب کوبیده + ماست تک نفره	چلو خورشت قیمه باسیب زمینی+ ماست تک نفره
۲۹	پنجمشنبه	۱۳۹۰/۲/۲۹	چلو فسنجان با مرغ+ ماست تک نفره	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست
۳۰	جمعه	۱۳۹۰/۲/۳۰	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره	
۳۱	شنبه	۱۳۹۰/۲/۳۱	چلو خورشت سبزی + ماست تک نفره	چلومرغ+ ماست تک نفره

