



با تقواترین مردم کسی است که حق را بگوید، چه به سودش باشد چه به زیانش (رسول اکرم ﷺ)، الأملی للحدوق (۱۲)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۲/۲۶ تا ۱۳۹۴/۰۲/۳۰	۱۳۹۴/۰۳/۰۲ تا ۱۳۹۴/۰۳/۰۶
شنبه	صبحانه	تعطیل	حلوا شکری، شیر، چای
	ناهار یک		چلو خورش بادمجان
	ناهار دو		هویج پلو با خلال مرغ، ماست
	شام یک		چلو تن ماهی، سبزی
	شام دو		خوراک کوفته تبریزی، آش ماست، سبزی
یکشنبه	صبحانه	مربا، کره یک نفره، چای	خوراک لوبیا، چای
	ناهار یک	چلو خورش قیمه	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی
	ناهار دو	چلو تن ماهی، سالاد فصل	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	شام یک	ماکارونی با قارچ و خلال مرغ، سس یک نفره، سبزی	خوراک جوجه سوخاری، سوپ جو، خلال سیبزمینی، سس یک نفره
	شام دو	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، سبزی	لوبیا پلو با گوشت، ماست
دوشنبه	صبحانه	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای	نیمرو، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار دو	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام یک	خوراک جوجه سرخ شده، سوپ جو، خلال سیبزمینی، سس انار	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت
	شام دو	عدس پلو با گوشت، ماست	عدس پلو با گوشت، ماست
سه شنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه سبزی	باقالی پلو با مرغ
	ناهار دو	ماکارونی، سس یک نفره، خیارشور	چلو خورش آلو
	شام یک	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت	استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه
	شام دو	رشته پلو با خلال مرغ، ماست	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور میوه
چهارشنبه	صبحانه	فرنی، چای	عسل، کره یک نفره، شیر، چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	شوید پلو ماهی، سالاد فصل
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز	چلو خورش کرفس
	شام یک	استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه	آبگوشت، سبزی
	شام دو	بورانی سیبزمینی، سوپ رشته، میوه	ماکارونی با قارچ و خلال مرغ، سس یک نفره، سبزی

تاریخ تهیه برنامه: ۱۳۹۴/۰۲/۲۱

در صورت عدم دسترسی به مواد اولیه مورد نیاز، احتمال تغییر در برنامه غذایی وجود دارد