

برنامه غذایی از ۹۶/۷/۱ تا ۹۶/۷/۷

تاریخ ایام هفته	صبحانه	ناهار	شام ۱
شنبه ۹۶/۷/۱	نان+ پنیر+ گردو+چای کیسه ای+قندحبه ای	عدس پلوباگوشنت وکشمش+ماست موسیر+ میوه	چلومرغ و آلو+ دوغ+ سبزی خوردن
یکشنبه ۹۶/۷/۲	نان+ گوجه و خیار+ تخم مرغ+ چای کیسه ای+ قندحبه ای	چلوکباب نکینی + سالاد کاهو+دوغ	چلوخورش کرفس+ ماست+ میوه
دوشنبه ۹۶/۷/۳	نان+ خامه+ عسل+شیر+ چای کیسه ای+قندحبه ای	زرشک پلوبامرغ+ ماست+میوه	خوراک دلمه فلفل+ سالادشیرازی+ میوه
سه شنبه ۹۶/۷/۴	نان+ عدسی+تخم مرغ+چای کیسه ای+قندحبه ای	سبزی پلوباماهی قزل آلا+زیتون+دلستر	چلوخورش قیمه بادمجان+ ماست+میوه
چهارشنبه ۹۶/۷/۵	نان+پنیر+گردو+شیر+ چای کیسه ای+قندحبه ای	چلوخورش قرمه سبزی+ماست وخیار+ میوه	خوراک مرغ وقارچ+ دوغ+ سالاد روسی
پنجشنبه ۹۶/۷/۶	نان+پنیر+خرما+ چای کیسه ای+قندحبه ای	چلوکباب کوبیده+ سبزی خوردن+دوغ	خوراک لوبیا چیتی+ دلستر+ میوه
جمعه ۹۶/۷/۷	نان+کره+مربا+شیر+ چای کیسه ای+قندحبه ای	چلوخورش قیمه سیب زمینی+ سالاد شیرازی+میوه	خوراک تن ماهی + زیتون+ میوه