

برنامه غذایی ناهار نیمه اول بهمن ۱۳۹۶

ناهار منو اول	ناهار منو دوم	تاریخ
لوبیاپلو+ماست خیار	میرزا قاسمی + ماست خیار	شنبه ۱۰/۳۰
چلوجوجه+سوپ جو + نارنج + گوجه + دوغ	چلوجوجه ترش + سوپ جو + نارنج + گوجه + دوغ	یکشنبه ۱۱/۱
نثارپلو+ماست + میوه	کوفته تبریزی + ماست + میوه	دوشنبه ۱۱/۲
چلوماهی + نارنج + خرما	جغور بغور + نارنج + دوغ	سه شنبه ۱۱/۳
زرشک پلومرغ + سوپ + میوه	کشک بادمجان + ماست + میوه	چهارشنبه ۱۱/۴
چلوکباب + گوجه + آش + دوغ	-----	پنجشنبه ۱۱/۵
استانبولی + ماست خیار	ماکارونی گرم + ماست خیار	شنبه ۱۱/۷
چلوجوجه + سوپ شیر + نارنج + گوجه + دوغ	چلوجوجه ترش + سوپ شیر + نارنج + گوجه + دوغ	یکشنبه ۱۱/۸
چلوقیمه سیب زمینی + سالاد + میوه	چلوکباب + گوجه + آش + میوه + دوغ	دوشنبه ۱۱/۹
چلوماهی + نارنج + خرما	باقلاپلو گوشت + ماست	سه شنبه ۱۰/۱۰
چلوقیمه بادمجان + دوغ + میوه	میرزا قاسمی + دوغ + میوه	چهارشنبه ۱۱/۱۱
چلوفسنجان + سالاد شیرازی	-----	پنجشنبه ۱۱/۱۲
لوبیاپلو + ماست خیار	ماکارونی گرم + ماست خیار	شنبه ۱۱/۱۴
چلوجوجه + سوپ + گوجه + نارنج + دوغ	چلوجوجه ترش + سوپ + گوجه + نارنج + دوغ	یکشنبه ۱۱/۱۵

در موارد خاص امکان تغییر برنامه غذایی وجود دارد

برنامه غذایی ناهار نیمه دوم بهمن ۱۳۹۶

ناهارمنو دوم	ناهارمنو اول	تاریخ
کوفته تبریزی + ترشی + میوه	نثارپلو + ترشی + میوه	دوشنبه ۱۱/۱۶
چلو قیمة بادمجان + ماست ساده	چلوماهی + نارنج + خرما	سه شنبه ۱۷/
میرزا قاسمی + ماست ساده	چلومرغ + سوپ + میوه	چهارشنبه ۱۱/۱۸
-----	چلو کباب + گوجه دوغ + آش	پنجشنبه ۱۱/۱۹
ماکارونی + ماست خیار	استانبولی + ماست خیار	شنبه ۱۱/۲۱
		یک شنبه ۱۱/۲۲
کوفته تبریزی + سالاد + میوه	باقلاپلو + سالاد + میوه	دوشنبه ۱۱/۲۳
چلو خورش کرفس + ماست	چلوماهی + نارنج + خرما	سه شنبه ۲۴/
کشک بادمجان + ماست و میوه	زرشک پلومرغ + سوپ و میوه	چهارشنبه ۱۱/۲۵
-----	چلوفسنجان + سالاد شیرازی	پنجشنبه ۱۱/۲۶
میرزا قاسمی + ماست خیار	لوبیاپلو + ماست خیار	شنبه ۱۱/۲۸
کوفته تبریزی + ماست + میوه	نثارپلو + ماست + میوه	یکشنبه ۱۱/۲۹
چلو جوجه ترش + سوپ + نارنج + دوغ + گوجه	چلو جوجه + سوپ + نارنج + دوغ + گوجه	دوشنبه ۱۱/۳۰

در موارد خاص امکان تغییر برنامه غذایی وجود دارد

برنامه غذایی شام نیمه اول بهمن ۱۳۹۶

شام منو اول	شام منو دوم	تاریخ
شینسل مرغ +خیارشور+میوه	تخم مرغ سیب زمینی+خیارشور+میوه	شنبه 30/10
چلو قیمة سیب زمینی+ماست ساده	-----	یکشنبه ۱۱/۱
سالاد الویه +دوغ +میوه	خوراک مرغ وقارچ+دوغ +میوه	دوشنبه ۱۱/۲
عدس پلو گوشت +سالادکاهو	خوراک لوبیا گوشت +سالادکاهو	سه شنبه ۳/
تن ماهی تخم مرغ +خیار+گوجه	خوراک کتلت گوشت +خیار+گوجه	چهارشنبه ۱۱/۴
ماکارونی خام +مایه ماکارونی+خیار	کنسرو لوبیا قارچ+خیار	پنجشنبه ۱۱/۵
شینسل مرغ +خیارشور+میوه	تخم مرغ سیب زمینی +کره +خیارشور+میوه	شنبه ۱۱/۷
چلو قیمة بادمجان+سبزی خوردن	-----	یکشنبه ۱۱/۸
سالاد الویه+دوغ +میوه	خوراک عدسی +دوغ +میوه	دوشنبه ۱۱/۹
عدس پلو گوشت +ماست موسیر	خوراک مرغ وقارچ+ماست موسیر	سه شنبه ۱۰/
تن ماهی تخم مرغ +خیار+گوجه	خوراک کتلت گوشت +خیار+گوجه	چهارشنبه ۱۱/۱۱
ماکارونی خام +مایه ماکارونی+خیار	کنسرو لوبیا قارچ+خیار	پنج شنبه ۱۰/۱۲
شینسل مرغ +خیارشور+میوه	تخم مرغ سیب زمینی کره+خیارشور+میوه	شنبه ۱۱/۱۴
چلو قیمة سیب زمینی+ماست ساده	-----	یکشنبه ۱۱/۱۵

در موارد خاص امکان تغییر برنامه غذایی وجود دارد

برنامه غذایی شام نیمه دوم بهمن ۱۳۹۶

شام منو دوم	شام منو اول	تاریخ
خوراک مرغ وقارچ+دوغ +میوه	سالادالویه+دوغ +میوه	دوشنبه ۱۱/۱۶
خوراک کتلت گوشت+سالاد	عدس پلو گوشت+سالاد	سه شنبه ۱۱/۱۷
خوراک لوبیا گوشت +خیارگوجه	تن ماهی تخم مرغ+خیارگوجه	چهارشنبه ۱۱/۱۸
کنسرو لوبیا قارچ +خیار	ماکارونی آماده +خیار	پنجشنبه ۱۱/۱۹
تخم مرغ سیب زمینی+خیارشور+میوه	شینسل مرغ +خیارشور+میوه	شنبه ۱۱/۲۱
		یکشنبه ۱۱/۲۲
خوراک عدسی+دوغ +میوه	سالادالویه +دوغ +میوه	دوشنبه ۱۱/۲۳
خوراک مرغ وقارچ +ماست موسیر	عدس پلوگوشت +ماست موسیر	سه شنبه ۱۱/۲۴
خوراک کتلت +خیارگوجه	تن ماهی تخم مرغ +خیارگوجه	چهارشنبه ۱۱/۲۵
کنسرو لوبیا قارچ +خیار	ماکارونی خام+مایه ماکارونی+خیار	پنجشنبه ۱۱/۲۶
تخم مرغ سیب زمینی+خیارشور+میوه	شینسل مرغ +خیارشور+میوه	شنبه ۱۱/۲۸
	چلوقیمه بادمجان +سبزی	یکشنبه ۱۱/۲۹
خوراک مرغ وقارچ+دوغ +میوه	سالادالویه +دوغ+میوه	دوشنبه ۱۱/۳۰

در موارد خاص امکان تغییر برنامه غذایی وجود دارد