

برنامه غذایی بهمن ماه

۱۳۹۰

تاریخ	روز	صبحانه	قیمت	ناهار	قیمت	شام	قیمت
۹۰/۱۱/۱	شنبه	نان + شیر + پنیر	۷۵۰۰	زرشک پلو با مرغ + سوپ	۲۴۵۰۰	کوفته تبریزی + آبمیوه	۲۵۰۰۰
۹۰/۱۱/۲	یکشنبه	کیک + شیرکاکائو	۷۰۰۰	چلوکباب + ریحان + دوغ + سالاد فصل	۲۵۰۰۰	لوبیا پلو با گوشت + ماست موسیر	۲۵۰۰۰
۹۰/۱۱/۳	دوشنبه	نان + خامه عسلی	۶۵۰۰	شویدپلو با ماهی + زیتون + دلستر	۳۴۰۰۰	زرشک پلو با مرغ + میوه	۲۶۵۰۰
۹۰/۱۱/۴	سهشنبه	نان + تخم مرغ + کره	۷۰۰۰	چلوخورشت قورمه سبزی + ماست	۲۲۰۰۰	چلوتن ماهی + سالاد فصل	۲۶۰۰۰
۹۰/۱۱/۵	چهارشنبه	نان + کره + عسل	۴۵۰۰	چلو جوجه کباب + میوه	۲۳۰۰۰	خوراک ماکارونی + ماست موسیر	۲۳۵۰۰
۹۰/۱۱/۶	پنجشنبه	نان + پنیر + گردو + خرما	۸۵۰۰	چلوخورشت بادنجان + ماست	۲۲۵۰۰	خوراک تخم مرغ و گوجه فرنگی + میوه	۱۲۰۰۰
۹۰/۱۱/۷	جمعه	نان + حلواشکری	۶۰۰۰	زرشک پلو با مرغ + سالاد فصل	۲۶۰۰۰	چلوخورشت قیمه + ماست موسیر	۲۴۰۰۰
۹۰/۱۱/۸	شنبه	نان + شیر + پنیر	۷۵۰۰	عدس پلو با گوشت + آش رشته + دلستر	۲۹۵۰۰	چلو جوجه کباب + میوه	۲۳۰۰۰
۹۰/۱۱/۹	یکشنبه	نان + خامه عسلی	۶۵۰۰	چلو ماهی + زیتون	۲۷۵۰۰	خوراک لوبیا و قارچ + سالاد فصل	۱۷۰۰۰
۹۰/۱۱/۱۰	دوشنبه	کیک + شیرکاکائو	۷۰۰۰	چلوخورشت کرفس + آبمیوه	۲۴۰۰۰	زرشک پلو با مرغ	۲۳۵۰۰
۹۰/۱۱/۱۱	سهشنبه	نان + تخم مرغ + کره	۷۰۰۰	چلو جوجه کباب + سوپ	۲۱۰۰۰	چلوخورشت قورمه سبزی + ماست موسیر	۲۳۵۰۰
۹۰/۱۱/۱۲	چهارشنبه	نان + کره + مربا	۴۰۰۰	لوبیا پلو با گوشت + ماست + میوه	۲۴۵۰۰	چلوتن ماهی + زیتون	۲۵۰۰۰
۹۰/۱۱/۱۳	پنجشنبه	نان + پنیر + گردو + خرما	۸۵۰۰	چلوکباب + ریحان + دوغ	۲۲۵۰۰	خوراک سالاد الویه + میوه	۲۲۵۰۰
۹۰/۱۱/۱۴	جمعه	نان + خامه شکلاتی	۶۵۰۰	چلوخورشت قیمه + ماست موسیر	۲۴۰۰۰	چلو جوجه کباب + سالاد فصل	۲۲۵۰۰
۹۰/۱۱/۱۵	شنبه	نان + شیر + پنیر	۷۵۰۰	باقلا پلو با گوشت + آش ماست	۲۸۰۰۰	کوفته تبریزی + ماست موسیر + میوه	۲۸۰۰۰
۹۰/۱۱/۱۶	یکشنبه	کیک + شیرکاکائو	۷۰۰۰	زرشک پلو با مرغ + سوپ + سالاد فصل	۲۷۰۰۰	استانبولی پلو + ماست + دلستر	۲۶۰۰۰
۹۰/۱۱/۱۷	دوشنبه	نان + حلواشکری	۶۰۰۰	چلوخورشت هویج + ماست + میوه	۲۷۰۰۰	چلوکباب + ریحان + دوغ	۲۳۵۰۰
۹۰/۱۱/۱۸	سهشنبه	نان + خامه عسلی	۶۵۰۰	شویدپلو با ماهی + زیتون + آش آبغوره	۳۰۰۰۰	چلوخورشت قیمه + ماست موسیر	۲۴۰۰۰
۹۰/۱۱/۱۹	چهارشنبه	نان + تخم مرغ + کره	۷۰۰۰	چلوکباب + ریحان + دوغ	۲۲۵۰۰	خوراک ماکارونی + آبمیوه	۲۴۰۰۰
۹۰/۱۱/۲۰	پنجشنبه	نان + کره + عسل	۴۵۰۰	چلوخورشت قورمه سبزی + ماست موسیر	۲۳۵۰۰	چلوتن ماهی + زیتون + میوه	۲۸۰۰۰
۹۰/۱۱/۲۱	جمعه			تعطیل			
۹۰/۱۱/۲۲	شنبه			تعطیل			
۹۰/۱۱/۲۳	یکشنبه	نان + پنیر + گردو + خرما	۸۵۰۰	چلوخورشت بادنجان + ماست موسیر + دلستر	۲۹۵۰۰	عدس پلو با گوشت + ماست + میوه	۲۶۵۰۰
۹۰/۱۱/۲۴	دوشنبه	نان + حلواشکری	۶۰۰۰	چلو جوجه کباب + سالاد فصل	۲۲۵۰۰	چلوخورشت کرفس + ماست موسیر	۲۴۰۰۰
۹۰/۱۱/۲۵	سهشنبه	نان + شیر + پنیر	۷۵۰۰	لوبیا پلو با گوشت + ماست + میوه	۲۴۵۰۰	خوراک سالاد الویه + آبمیوه	۲۲۵۰۰
۹۰/۱۱/۲۶	چهارشنبه	کیک + شیرکاکائو	۷۰۰۰	زرشک پلو با مرغ + سوپ	۲۴۵۰۰	چلوخورشت قیمه + ماست + میوه	۲۵۵۰۰
۹۰/۱۱/۲۷	پنجشنبه	نان + تخم مرغ + کره	۷۰۰۰	چلوکباب + ریحان + دوغ	۲۲۵۰۰	چلوتن ماهی + زیتون	۲۵۰۰۰
۹۰/۱۱/۲۸	جمعه			تعطیل			
۹۰/۱۱/۲۹	شنبه	نان + خامه عسلی	۶۵۰۰	چلوخورشت قیمه + ماست موسیر	۲۴۰۰۰	چلو جوجه کباب + میوه	۲۳۰۰۰
۹۰/۱۱/۳۰	یکشنبه	نان + کره + مربا	۴۰۰۰	شویدپلو با ماهی + زیتون	۲۹۰۰۰	خوراک تخم مرغ و گوجه فرنگی + آبمیوه	۱۲۰۰۰