

# برنامه غذایی آبان ماه

تاریخ	روز	صبحانه	ناهار	قیمت	شام	قیمت
۹۱/۸/۱	دوشنبه	پنیر + خرما	زرشک پلوبامرغ + سوپ	۳۸۰۰۰	چلوتن ماهی + زیتون	۴۸۰۰۰
۹۱/۸/۲	سه شنبه	تخم مرغ + کره	چلوخورشت هویج + ماست	۴۱۰۰۰	چلوجوجه کباب + دوغ	۳۷۰۰۰
۹۱/۸/۳	چهارشنبه	پنیر + گردو	چلوماهی + زیتون	۵۵۰۰۰	خوراک کوفته تبریزی + میوه	۳۸۰۰۰
۹۱/۸/۴	پنجشنبه	شیر + کره + عسل	باقلا پلوباگوشت + آش رشته	۴۵۰۰۰	خوراک تخم مرغ + سیب زمینی + خیارشور	۲۶۰۰۰
۹۱/۸/۵	جمعه	تعطیل (عید سعید قربان)				
۹۱/۸/۶	شنبه	پنیر + خرما	چلوکباب کوبیده + دوغ	۳۷۰۰۰	چلوخورشت قیمه + ماست	۳۷۰۰۰
۹۱/۸/۷	یکشنبه	شیر + حلواشکری	چلوخورشت قورمه سبزی + خیارماست	۳۷۰۰۰	چلوتن ماهی + زیتون	۴۸۰۰۰
۹۱/۸/۸	دوشنبه	پنیر + گردو	چلوجوجه کباب + سوپ	۳۶۰۰۰	خوراک کتلت گوشت + میوه	۴۰۰۰۰
۹۱/۸/۹	سه شنبه	تخم مرغ + کره	چلوخورشت بادنجان + دلستر	۴۶۰۰۰	زرشک پلوبامرغ + دوغ	۴۰۰۰۰
۹۱/۸/۱۰	چهارشنبه	پنیر + خرما	چلوماهی + زیتون	۵۵۰۰۰	چلوخورشت کرفس + ماست	۳۷۰۰۰
۹۱/۸/۱۱	پنجشنبه	شیر + کره + مربا	لوییا پلوباگوشت + آش آبغوره	۴۰۰۰۰	خوراک تخم مرغ + گوجه فرنگی + خیارشور	۲۵۰۰۰
۹۱/۸/۱۲	جمعه	تعطیل				
۹۱/۸/۱۳	شنبه	تعطیل (عید سعید غدیر خم)				
۹۱/۸/۱۴	یکشنبه	شیر + حلواشکری	چلوخورشت قیمه + ماست	۳۷۰۰۰	چلوتن ماهی + زیتون	۴۸۰۰۰
۹۱/۸/۱۵	دوشنبه	پنیر + گردو	زرشک پلوبامرغ + سوپ	۳۸۰۰۰	چلوخورشت قورمه سبزی + ماست	۳۷۰۰۰
۹۱/۸/۱۶	سه شنبه	تخم مرغ + کره	چلوخورشت هویج + خیارماست	۴۱۰۰۰	چلوجوجه کباب + دوغ	۳۷۰۰۰
۹۱/۸/۱۷	چهارشنبه	پنیر + خرما	چلوماهی + زیتون	۵۵۰۰۰	خوراک کوفته تبریزی + میوه	۳۸۰۰۰
۹۱/۸/۱۸	پنجشنبه	شیر + کره + عسل	عدس پلوباگوشت + آش ماست	۴۳۰۰۰	خوراک تخم مرغ + سیب زمینی + خیارشور	۲۶۰۰۰
۹۱/۸/۱۹	جمعه	تعطیل				
۹۱/۸/۲۰	شنبه	پنیر + گردو	چلوکباب کوبیده + دوغ	۳۷۰۰۰	چلوتن ماهی + زیتون	۴۸۰۰۰
۹۱/۸/۲۱	یکشنبه	شیر + حلواشکری	چلوخورشت قورمه سبزی + ماست	۳۷۰۰۰	چلوخورشت قیمه + ماست	۳۷۰۰۰
۹۱/۸/۲۲	دوشنبه	پنیر + خرما	چلوجوجه کباب + سوپ	۳۶۰۰۰	خوراک کتلت گوشت + دوغ	۳۸۰۰۰
۹۱/۸/۲۳	سه شنبه	تخم مرغ + کره	چلوخورشت کرفس + آبمیوه	۴۵۰۰۰	چلوخورشت بادنجان + ماست	۳۸۰۰۰
۹۱/۸/۲۴	چهارشنبه	پنیر + گردو	چلوماهی + زیتون	۵۵۰۰۰	ماکارونی + میوه	۳۶۰۰۰
۹۱/۸/۲۵	پنجشنبه	شیر + کره + مربا	باقلا پلوباگوشت + آش رشته	۴۵۰۰۰	خوراک تخم مرغ + گوجه فرنگی + خیارشور	۲۵۰۰۰
۹۱/۸/۲۶	جمعه	تعطیل				
۹۱/۸/۲۷	شنبه	پنیر + خرما	چلوکباب کوبیده + دوغ	۳۷۰۰۰	چلوتن ماهی + زیتون	۴۸۰۰۰
۹۱/۸/۲۸	یکشنبه	شیر + حلواشکری	چلوخورشت قیمه + خیارماست	۳۷۰۰۰	چلوخورشت قورمه سبزی + ماست	۳۷۰۰۰
۹۱/۸/۲۹	دوشنبه	پنیر + گردو	زرشک پلوبامرغ + سوپ	۳۸۰۰۰	خوراک کوفته تبریزی + میوه	۳۸۰۰۰
۹۱/۸/۳۰	سه شنبه	تخم مرغ + کره	چلوخورشت هویج + دلستر	۴۸۰۰۰	چلوجوجه کباب + دوغ	۳۷۰۰۰

\* لازم به ذکر است در صورت عدم وجود مواد اولیه در بازار، برنامه غذایی قابل تغییر خواهد بود.