

برنامه غذایی بهمن ماه ۱۴۰۱

| روز      | تاریخ      | ناهار منوی یک       | ناهار منوی دو       | کنار غذا      | شام منوی یک         | شام منوی دو                    | کنار غذا   |
|----------|------------|---------------------|---------------------|---------------|---------------------|--------------------------------|------------|
| شنبه     | ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ | چلوخورشت هویج       | خوراک شینسل مرغ     | میوه          | چلوخورشت قیمه       | خوراک کنتلت گوشت               | ساندیس     |
| یکشنبه   | ۱۴۰۱/۱۱/۰۲ | زرشک پلو با مرغ     | خوراک ماکارونی      | سوپ جو        | چلوتن ماهی          | خوراک عدسی                     | میوه       |
| دوشنبه   | ۱۴۰۱/۱۱/۰۳ | چلوکباب کوبیده      | خوراک کشک بادمجان   | دوغ           | چلوخورشت قورمه سبزی | خوراک سالاد ماکارونی           | ماست موسیر |
| سه شنبه  | ۱۴۰۱/۱۱/۰۴ | شوید پلو باماهی     | خوراک کوفته تبریزی  | زیتون         | زرشک پلو با مرغ     | خوراک کنسرو لوبیا چیتی با قارچ | میوه       |
| چهارشنبه | ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ | چلو جوجه کباب       | خوراک گوشت چرخ کرده | ساندیس + میوه | چلوکباب کوبیده      | خوراک سالاد الویه              | دوغ        |
| پنجشنبه  | ۱۴۰۱/۱۱/۰۶ | چلوخورشت قیمه       | خوراک بورانی اسفناج | ماست          | عدس پلو با کشمش     | خوراک تخم مرغ با گوجه          | میوه       |
| جمعه     | ۱۴۰۱/۱۱/۰۷ | تعطیل               |                     |               |                     |                                |            |
| شنبه     | ۱۴۰۱/۱۱/۰۸ | چلوخورشت قورمه سبزی | خوراک شینسل مرغ     | میوه          | چلوکباب کوبیده      | خوراک کنتلت گوشت               | ساندیس     |
| یکشنبه   | ۱۴۰۱/۱۱/۰۹ | زرشک پلو با مرغ     | خوراک ماکارونی      | سوپ جو        | چلوتن ماهی          | خوراک عدسی                     | میوه       |
| دوشنبه   | ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ | چلوکباب کوبیده      | خوراک کشک بادمجان   | دوغ           | چلوخورشت قیمه       | خوراک سالاد ماکارونی           | ماست موسیر |
| سه شنبه  | ۱۴۰۱/۱۱/۱۱ | شوید پلو باماهی     | خوراک کوفته تبریزی  | آش آبغوره     | زرشک پلو با مرغ     | خوراک کنسرو لوبیا چیتی با قارچ | میوه       |
| چهارشنبه | ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ | چلو جوجه کباب       | خوراک گوشت چرخ کرده | ساندیس + میوه | چلوخورشت هویج       | خوراک سالاد الویه              | دوغ        |
| پنجشنبه  | ۱۴۰۱/۱۱/۱۳ | چلوخورشت قیمه       | خوراک بورانی اسفناج | ماست          | چلو جوجه کباب       | خوراک تخم مرغ با گوجه          | میوه       |
| جمعه     | ۱۴۰۱/۱۱/۱۴ | تعطیل               |                     |               |                     |                                |            |
| شنبه     | ۱۴۰۱/۱۱/۱۵ | تعطیل               |                     |               |                     |                                |            |
| یکشنبه   | ۱۴۰۱/۱۱/۱۶ | چلوخورشت هویج       | خوراک شینسل مرغ     | میوه          | چلوخورشت قیمه       | خوراک کنتلت گوشت               | ساندیس     |
| دوشنبه   | ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ | چلوکباب کوبیده      | خوراک کشک بادمجان   | دوغ           | چلوتن ماهی          | خوراک عدسی                     | میوه       |
| سه شنبه  | ۱۴۰۱/۱۱/۱۸ | شوید پلو با ماهی    | خوراک کوفته تبریزی  | زیتون         | زرشک پلو با مرغ     | خوراک کنسرو لوبیا چیتی با قارچ | ماست موسیر |
| چهارشنبه | ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ | چلو جوجه کباب       | خوراک گوشت چرخ کرده | ساندیس + میوه | چلوکباب کوبیده      | خوراک سالاد الویه              | دوغ        |
| پنجشنبه  | ۱۴۰۱/۱۱/۲۰ | چلوخورشت قیمه       | خوراک بورانی اسفناج | آش رشته       | عدس پلو با کشمش     | خوراک تخم مرغ با گوجه          | میوه       |
| جمعه     | ۱۴۰۱/۱۱/۲۱ | تعطیل               |                     |               |                     |                                |            |
| شنبه     | ۱۴۰۱/۱۱/۲۲ | تعطیل               |                     |               |                     |                                |            |
| یکشنبه   | ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ | چلوخورشت قورمه سبزی | خوراک شینسل مرغ     | میوه          | چلوکباب کوبیده      | خوراک کنتلت گوشت               | ساندیس     |
| دوشنبه   | ۱۴۰۱/۱۱/۲۴ | زرشک پلو با مرغ     | خوراک ماکارونی      | سوپ جو        | چلوتن ماهی          | خوراک عدسی                     | میوه       |
| سه شنبه  | ۱۴۰۱/۱۱/۲۵ | چلوکباب کوبیده      | خوراک کشک بادمجان   | دوغ           | چلوخورشت قیمه       | خوراک کنسرو لوبیا چیتی با قارچ | ماست موسیر |
| چهارشنبه | ۱۴۰۱/۱۱/۲۶ | چلو جوجه کباب       | خوراک گوشت چرخ کرده | ساندیس + میوه | زرشک پلو با مرغ     | خوراک سالاد ماکارونی           | دوغ        |
| پنجشنبه  | ۱۴۰۱/۱۱/۲۷ | چلوخورشت قیمه       | خوراک بورانی اسفناج | ماست          | چلوخورشت هویج       | خوراک تخم مرغ با گوجه          | میوه       |
| جمعه     | ۱۴۰۱/۱۱/۲۸ | تعطیل               |                     |               |                     |                                |            |
| شنبه     | ۱۴۰۱/۱۱/۲۹ | تعطیل               |                     |               |                     |                                |            |
| یکشنبه   | ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ | چلوخورشت هویج       | خوراک شینسل مرغ     | میوه          | چلوخورشت قیمه       | خوراک کنتلت گوشت               | ساندیس     |

\* بسته صبحانه منوی یک: شیر + آبمیوه + پنیر خامه ای + حلوا شکری + تخم مرغ + خرما  
\* بسته صبحانه منوی دو: شیر + مربا ۲۲۰ گرمی + قند + چای کیسه ای + کره ۵۰ گرمی + یک ۲ عدد

\* بسته صبحانه منوی سه: شیر + آبمیوه + کلوچه ۳ عدد + تخم مرغ + خامه عسل  
\* بسته صبحانه منوی چهار: شیر + آبمیوه + تخم مرغ + خامه عسل + پنیر خامه ای + کره ۵۰ گرمی

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