

برنامه غذایی ۱۴۰۴/۱/۳۰ لغایت ۱۴۰۴/۲/۵

| روز و وعده |        | منو ۱                       | منو ۲                       | کم نمک و کم چرب و دیابتی    |
|------------|--------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| شنبه       | صبحانه | پنیر خیار فرنی              | پنیر خیار فرنی              | پنیر خیار با فرنی دیابتی    |
|            | ناهار  | چلو خورشت بادمجان           | استامبولی پلو               | چلو خورشت بادمجان           |
|            | شام    | ناگت مرغ                    | جوجه لاری                   | جوجه کباب                   |
| یکشنبه     | صبحانه | تخم مرغ ابپز با پنیر و گوجه | تخم مرغ ابپز با پنیر و گوجه | تخم مرغ ابپز با پنیر و گوجه |
|            | ناهار  | عدس پلو با استیک            | چلو کباب گوشت و سویا        | عدس پلو با استیک            |
|            | شام    | خوراک ران مرغ               | فراید چیکن                  | خوراک ران مرغ               |
| دوشنبه     | صبحانه | پنیر گوجه فرنی              | پنیر گوجه فرنی              | پنیر گوجه با فرنی دیابتی    |
|            | ناهار  | چلو خورشت سبزی              | مرصع پلو                    | چلو خورشت سبزی              |
|            | شام    | شنسل مرغ                    | کوکو سبزی                   | جوجه کباب                   |
| سه شنبه    | صبحانه | کره مربا با شیر             | پنیر خیار با شیر            | پنیر خیار با شیر            |
|            | ناهار  | چلو جوجه لاری               | زرشک پلو با مرغ             | چلو جوجه کباب               |
|            | شام    | ماکارونی                    | خوراک کتلت                  | جوجه کباب                   |
| چهارشنبه   | صبحانه | تخم مرغ ابپز با پنیر و گوجه | تخم مرغ ابپز با پنیر و گوجه | تخم مرغ ابپز با پنیر و گوجه |
|            | ناهار  | چلو خورشت بادمجان           | عدس پلو با گوشت و سویا      | چلو خورشت بادمجان           |
|            | شام    | فیله مرغ سوخاری             | خوراک ماهی                  | خوراک ماهی                  |
| پنجشنبه    | صبحانه | پنیر گوجه فرنی              | پنیر گوجه فرنی              | پنیر گوجه با فرنی دیابتی    |
|            | ناهار  | کلم پلو                     | چلو خورشت سبزی              | کلم پلو                     |
|            | شام    | خوراک ران مرغ               | خوراک شکاری                 | خوراک ران مرغ               |
| جمعه       | صبحانه | کره مربا با شیر             | پنیر خیار با شیر            | پنیر خیار با شیر            |
|            | ناهار  | چلو کباب گوشت و سویا        | چلو جوجه                    | چلو جوجه                    |
|            | شام    | ماکارونی                    | ناگت مرغ                    | جوجه کباب                   |