

برنامه غذایی ماه مبارک ؛ رمضان (۹۷/۰۲/۲۷ تا ۹۷/۰۳/۲۴)

روز هفته	تاریخ	سحری	دورچین	برنامه افطار	شام	دورچین
				نان سنگک-پنیر-خرما-چای-قند		
پنجشنبه	۹۷/۰۲/۲۷	چلو جوجه کباب	جعفری-هویج آب پز- لیموترش-گوجه کبابی-ماست	برنامه افطار حلیم	چلو خورش قورمه سبزی	ماست
جمعه	۹۷/۰۲/۲۸	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست	برنامه افطار سوپ جو	چلومیکس	جعفری- لیموترش-گوجه کبابی-ماست
شنبه	۹۷/۰۲/۲۹	لوبیا پلو با گوشت لقمه	ماست	برنامه افطار شله زرد	چلو کباب نگینی	سماق-گوجه کبابی-جعفری-ماست
یکشنبه	۹۷/۰۲/۳۰	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست	برنامه افطار آش جو	چلو خورش قیمة سیب زمینی	جعفری-ماست
دوشنبه	۹۷/۰۲/۳۱	چلو جوجه کباب	جعفری-هویج آب پز- لیموترش-گوجه کبابی-ماست	برنامه افطار حلیم	شوید پلو با ماهی	لیموترش-زیتون-خرما
سه شنبه	۹۷/۰۳/۰۱	چلو خورش کرفس	جعفری-ماست	برنامه افطار سوپ جو	چلو کباب کوبیده	جعفری-گوجه کبابی-سماق-ماست
چهارشنبه	۹۷/۰۳/۰۲	چلو گوشت ۱۲۰ گرمی	گوجه-هویج آب پز-جعفری- ماست	برنامه افطار شله زرد	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست
پنجشنبه	۹۷/۰۳/۰۳	چلو خورش قیمة کدو	-ماست	برنامه افطار آش جو	چلو خورش کرفس	ماست
جمعه	۹۷/۰۳/۰۴	چلو کباب بختیاری	جعفری-گوجه کبابی-لیمو- ترش-ماست	برنامه افطار حلیم	چلو کباب کوبیده مرغ	جعفری-گوجه کبابی-لیموترش-هویج آب پز-ماست
شنبه	۹۷/۰۳/۰۵	چلو جوجه کباب	جعفری-هویج آب پز- لیموترش-گوجه کبابی-ماست	برنامه افطار سوپ جو	خورا ؛ مرغ و قارچ	ترشی کلم-گوجه-خیارشور-جعفری- لیموترش-ماست
یکشنبه	۹۷/۰۳/۰۶	چلو خورش کرفس	ماست	برنامه افطار شله زرد	میکس(کوبیده مرغ و گوسفندی)	جعفری-سماق-گوجه کبابی-ماست
دو شنبه	۹۷/۰۳/۰۷	لوبیا پلو با گوشت لقمه	ماست	برنامه افطار آش جو	خورا ؛ مرغ و پوره سیب زمینی	ترشی کلم-گوجه-خیارشور-جعفری-

لیموترش-ماست							
ترشی کلم-جعفری-گوجه-خیارشور-ماست	خورا ؛ کشک و بادمجان	حلیم	برنامه افطار	جعفری-هویج آب پز-ماست	چلوگوشت ۱۲۰ گرمی	۹۷/۰۳/۰۸	سه شنبه
ماست	لوبیاپلو با گوشت لقمه	سوپ جو	برنامه افطار	هویج آب پز-جعفری-ماست	زرشک پلو با مرغ	۹۷/۰۳/۰۹	چهارشنبه
لیموترش-زیتون-خرما	شوید پلو با ماهی	شله زرد	برنامه افطار	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	چلو جوجه کباب	۹۷/۰۳/۱۰	پنجشنبه
سماق-گوجه کبابی-جعفری-ماست	چلو کباب نگینی	آش جو	برنامه افطار	ترشی کلم-گوجه-خیارشور-جعفری-لیموترش-ماست	خورا ؛ مرغ و پوره سیب زمینی	۹۷/۰۳/۱۱	جمعه
هویج آب پز-جعفری-ماست	زرشک پلو با مرغ	حلیم	برنامه افطار	ماست	چلوخورش کرفس	۹۷/۰۳/۱۲	شنبه
سماق-گوجه کبابی-جعفری-ماست	چلو کباب نگینی	سوپ جو	برنامه افطار	جعفری-ماست	چلوخورش قیمة کدو	۹۷/۰۳/۱۳	یکشنبه
ماست	لوبیا پلو با گوشت لقمه	شله زرد	برنامه افطار	گوجه-هویج آب پز-جعفری-ماست	چلوگوشت ۱۲۰ گرمی	۹۷/۰۳/۱۴	دوشنبه
ترشی کلم-گوجه-خیارشور-جعفری-لیموترش-ماست	خورا ؛ مرغ و قارچ	آش جو	برنامه افطار	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	چلو جوجه کباب	۹۷/۰۳/۱۵	سه شنبه
لیموترش-زیتون-خرما	شوید پلو با ماهی	حلیم	برنامه افطار	جعفری-ماست	چلوخورش قیمة بادمجان	۹۷/۰۳/۱۶	چهارشنبه
ماست	چلوخورش قورمه سبزی	سوپ جو	برنامه افطار	جعفری-گوجه کبابی-لیموترش-ماست	چلو کباب بختیاری	۹۷/۰۳/۱۷	پنجشنبه
جعفری-گوجه کبابی-سماق-ماست	چلو کباب کوبیده	شله زرد	برنامه افطار	هویج آب پز-جعفری-ماست	زرشک پلو با مرغ	۹۷/۰۳/۱۸	جمعه
جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	چلومیکس	آش جو	برنامه افطار	ماست	لوبیا پلو با گوشت لقمه	۹۷/۰۳/۱۹	شنبه
جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	چلو جوجه کباب	حلیم	برنامه افطار	هویج آب پز-جعفری-ماست	زرشک پلو با مرغ	۹۷/۰۳/۲۰	یکشنبه

لیموترش-زیتون-خرما	شوید پلو با ماهی	سوپ جو	برنامه افطار	ماست	چلوخورش کرفس	۹۷/۰۳/۲۱	دوشنبه
جعفری-ماست	چلوخورش قیمة سیب زمینی	شله زرد	برنامه افطار	جعفری-لیموترش-گوجه کیابی-ماست	چلوکباب بختیاری	۹۷/۰۳/۲۲	سه شنبه
جعفری-گوجه کیابی-سماق-ماست	چلوکباب کوبیده	آش جو	برنامه افطار	جعفری-هویج آب پز- لیموترش-گوجه کیابی-ماست	زرشک پلو با مرغ	۹۷/۰۳/۲۳	چهارشنبه
ماست	چلوخورش قورمه سبزی	حلیم	برنامه افطار	جعفری-هویج آب پز- لیموترش-گوجه کیابی-ماست	چلو جوجه کباب	۹۷/۰۳/۲۴	پنجشنبه