|  |
| --- |
| بهمن ماه / سال 1402 |
| تاریخ | روز | صبحانه | شیر | ناهار | میوه/سوپ | شام | میوه |
| **29/10/1402** | **جمعه** | **پنیر+گردو** | **شیرساده** | **چلوخورشت قورمه سبزی + ماست ساده+ابلیمو تکنفره** |  | **سالاد الویه مرغ بسته بندی+نان** |  |
| **30/10/1402** | **شنبه** | **کره + مربا** |  | **زرشک پلو با مرغ و زعفران + دوغ + دنت** |  | **خوراک کوبیده + گوجه کبابی+ کره تکنفره + سماق + دوغ تکنفره + نصف لیمو** | **میوه** |
| **1/11/1402** | **یکشنبه** | **پنیر+گوجه فرنگی** | **شیرکاکائو** | **چلوگوشت + ترشی** |  | **لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده +ماست ساده + 1 خیارشور تکنفره** |  |
| **2/11/1402** | **دوشنبه** | **2 عدد تخم مرغ خام + 1 عدد کره** |  | **سبزی پلو با ماهی+ زیتون تکنفره+برش لیمو یا نارنج+2 عدد خرما** | **میوه** | **کوکوی مرغ+ 1 گوجه + 4 حلقه فلفل دلمه ای+ دوغ** |  |
| **3/11/1402** | **سه شنبه** | **کره + عسل** | **شیرموز** | **چلو کباب کوبیده + گوجه فرنگی + سماق تکنفره + کره تکنفره + دوغ تکنفره + ریحان بسته بندی شده** |  | **ماکارونی با گوشت چرخ کرده و سویا + ترشی+ سس کچاپ** |  |
| **4/11/1402** | **چهارشنبه** | **پنیر + خرما** |  | **چلوخورشت قیمه + سیب زمینی + ماست ساده+ابلیمو تکنفره** | **میوه** | **خوراک مرغ و قارچ + سیب زمینی سرخ کرده + ماست موسیر+ خیارشور** |  |
| **5/11/1402** | **پنجشنبه** | **خامه شکلاتی** |  | **چلو جوجه کباب + گوجه فرنگی + کره تکنفره + ماست موسیر** |  | **سبزی پلو+تن ماهی +زیتون** |  |
| **6/11/1402** | **جمعه** | **پنیر + گردو** |  | **زرشک پلو با مرغ و زعفران + دوغ + دنت** |  | **سالاد ماکارونی+نان** | **میوه**  |
| **7/11/1402** | **شنبه** | **کره + مربا** | **شیر کاکائو** | **چلو کباب کوبیده + گوجه فرنگی + سماق تکنفره + کره تکنفره + دوغ تکنفره +**  |  | **خوراک جوجه کباب +کره +گوجه کبابی+نصف لیمو + پیاز و جعفری + 1 دوغ** |  |
| **8/11/1402** | **یکشنبه** | **پنیر+گوجه فرنگی** |  | **سبزی پلو با ماهی+ زیتون تکنفره+برش لیمو یا نارنج+2 عدد خرما** | **میوه** | **لوبیا پلو با مرغ ریش شده + دوغ** |  |
| **9/11/1402** | **دوشنبه** | **2 عدد تخم مرغ خام + 1 عدد کره** |  | **چلوگوشت + سوپ جو** |  | **ناگت مرغ+گوجه+دلستر** |  |
| **10/11/1402** | **سه شنبه** | **کره + حلواارده** | **شیرموز** | **زرشک پلو با مرغ و زعفران + دوغ** |  | **عدس پلو با گوشت چرخ کرده+ کشمش و زعفران +ماست ساده** |  |
| **11/11/1402** | **چهارشنبه** | **پنیر + خرما** |  | **چلوخورشت قورمه سبزی + ماست ساده+ابلیمو تکنفره** | **میوه** | **شنیسل مرغ + 1 عدد گوجه فرنگی+ 4 حلقه فلفل دلمه+1 ماست موسیر** |  |
| **12/11/1402** | **پنجشنبه** | **خامه عسل** |  | **چلو جوجه کباب + گوجه فرنگی + کره تکنفره + ماست موسیر** |  | **سبزی پلو + تن ماهی +زیتون** |  |
| **13/11/1402** | **جمعه** | **پنیر+ گردو** | **شیر ساده** | **چلوخورشت قیمه + سیب زمینی + ماست ساده+ابلیمو تکنفره** | **میوه** | **سالاد الویه مرغ بسته بندی+نان** |  |
| **14/11/1402** | **شنبه** | **کره + مربا** |  | **سبزی پلو با ماهی+ زیتون تکنفره +برش لیمو یا نارنج+2 عدد خرما** |  | **خوراک جوجه کباب +کره +گوجه کبابی+نصف لیمو + پیاز و جعفری + 1 دوغ** |  |
| **15/11/1402** | **یکشنبه** | **پنیر+گوجه فرنگی** | **شیرکاکائو** | **چلو کباب کوبیده + گوجه فرنگی + سماق تکنفره + کره تکنفره + دوغ تکنفره + ریحان بسته بندی شده** |  | **ماکارونی با گوشت چرخ کرده و سویا + ترشی+ سس کچاپ** | **میوه** |
| **16/11/1402** | **دوشنبه** | **2 عدد تخم مرغ خام + 1 عدد کره** |  | **زرشک پلو با مرغ و زعفران + دوغ + دنت** |  | **شنیسل مرغ + 1 عدد گوجه فرنگی+ 4 حلقه فلفل دلمه+1 ماست موسیر** |  |
| **17/11/1402** | **سه شنبه** | **کره + عسل** | **شیرموز** | **چلوخورشت قیمه + سیب زمینی + ماست ساده+ابلیمو تکنفره** | **میوه** | **عدس پلو با گوشت چرخ کرده+ کشمش و زعفران +ماست ساده** |  |
| **18/11/1402** | **چهارشنبه** | **پنیر + خرما** |  | **چلو جوجه کباب + گوجه فرنگی + کره تکنفره + ماست موسیر** |  | **کنسرو قارچ و لوبیا+ ماست** |  |
| **19/11/1402** | **پنجشنبه** |  |  |  |  |  |  |
| **20/11/1402** | **جمعه** |  |  |  |  |  |  |
| **21/11/1402** | **شنبه** | **پنیر+گردو** |  | **چلوخورشت قورمه سبزی + ماست ساده+ابلیمو تکنفره** |  | **سالاد الویه مرغ بسته بندی+نان** |  |
| 22/11/1402 | یکشنبه |  |  |  |  |  |  |