

برنامه غذایی هفته هفدهم		
روز	ناهار	شام
شنبه ۹۶/۱۰/۱۶	شوید پلو با ماهی قزل آلا+خرما	کوکوسیب زمینی + خیارشور+میوه
یکشنبه ۹۶/۱۰/۱۷	چلوخورشت سبزی + ترشی یا شوری	سالاد ماکارونی+سوپ جو
دوشنبه ۹۶/۱۰/۱۸	چلو کوبیده مرغ+گوجه+ریحان	شوید پلو با کوکوسبزی+میوه
سه شنبه ۹۶/۱۰/۱۹	استانبولی پلو با گوشت + ماست خیار	خوراک کوبیده+گوجه+سوپ جو
چهارشنبه ۹۶/۱۰/۲۰	چلو گوجه کباب + گوجه	خوراک کشک بادمجان+میوه
پنجشنبه ۹۶/۱۰/۲۱	چلو خورشت قیمه + خیارشور	شوید پلو با تن ماهی + خرما
جمعه ۹۶/۱۰/۲۲	چلو کوبیده مرغ+گوجه	عدس پلو و کشمش + ماست + میوه
برنامه غذایی هفته هجدهم		
روز	وعده نهار	وعده شام
شنبه ۹۶/۱۰/۲۳	چلو خورشت سبزی+ ترشی یا شوری	سالاد اولویه+سوپ جو
یکشنبه ۹۶/۱۰/۲۴	زرشک پلو با مرغ+ سوپ ورمیشل	ماکارونی با گوشت+سس کچاپ+میوه
دوشنبه ۹۶/۱۰/۲۵	استانبولی پلو با گوشت + ماست خیار	کتلت گوشت+گوجه+ خیار شور+ سوپ عدس
سه شنبه ۹۶/۱۰/۲۶	شوید پلو با تن ماهی + خرما	خوراک مرغ+ سوپ جو
چهارشنبه ۹۶/۱۰/۲۷	چلو کباب + گوجه + ریحان	پلو لوبیا چشم بلبلی با گوشت+ماست خیار
پنجشنبه ۹۶/۱۰/۲۸	چلو خورشت قیمه بادمجان + خیارشور	--