

**برنامه غذایی هفته اول (از ۹۶/۰۸/۰۶ تا ۹۶/۰۸/۱۱)**

روز هفته	خوراک اصلی	دورچین و مخلفات	غذای رژیمی
شنبه	باقلا پلو با گوشت	سبزی، سالاد شیرازی	چلو جوجه کباب، ماست
یکشنبه	چلو جوجه مخصوص	سبزی، سالاد شیرازی	
دوشنبه	خوراک شامی کباب	سبزی، لوبیا، گوجه فرنگی، خیارشور، لیموترش	مرغ و سیب زمینی آب پز، خیارشور، گوجه فرنگی
سه شنبه	سبزی پلو با ماهی	سبزی، ترشی، خرما	چلو جوجه کباب، ماست
چهارشنبه	چلو کباب کوبیده	سبزی، دوغ، لیموترش	چلو جوجه کباب، ماست
پنج شنبه	زرشک پلو با مرغ	سبزی، سوپ عدس	

**برنامه غذایی هفته دوم (از ۹۶/۰۸/۱۳ تا ۹۶/۰۸/۱۸)**

روز هفته	خوراک اصلی	دورچین و مخلفات	غذای رژیمی
شنبه	عدس پلو با گوشت	سبزی، سالاد شیرازی	چلو جوجه کباب، ماست
یکشنبه	خوراک شامی کباب	سبزی، لوبیا، گوجه فرنگی، خیارشور، لیموترش	مرغ و سیب زمینی آب پز، خیارشور، گوجه فرنگی
دوشنبه	سبزی پلو با میگو	سبزی، ترشی، خرما	چلو جوجه کباب، ماست
سه شنبه	خوراک مرغ سوخاری	سبزی، لوبیا، پوره سیب زمینی، گوجه فرنگی، خیارشور، لیموترش	مرغ و سیب زمینی آب پز، خیارشور، گوجه فرنگی
چهارشنبه	چلو کباب سلطانی	سبزی، دوغ، لیموترش	چلو جوجه کباب، ماست
پنج شنبه	چلو خورشت قیمه	سبزی، ماست	چلو جوجه کباب، ماست

**برنامه غذایی هفته سوم (از ۹۶/۰۸/۲۰ تا ۹۶/۰۸/۲۵)**

روز هفته	خوراک اصلی	دورچین و مخلفات	غذای رژیمی
شنبه	باقلا پلو با گوشت	سبزی، سالاد شیرازی	چلو جوجه کباب، ماست
یکشنبه	چلو جوجه مخصوص	سبزی، سالاد شیرازی	
دوشنبه	خوراک شامی کباب	سبزی، لوبیا، گوجه فرنگی، خیارشور، لیموترش	مرغ و سیب زمینی آب پز، خیارشور، گوجه فرنگی
سه شنبه	سبزی پلو با ماهی	سبزی، ترشی، خرما	چلو جوجه کباب، ماست
چهارشنبه	زرشک پلو با مرغ	سبزی، سوپ عدس	
پنج شنبه	چلو کباب کوبیده	سبزی، دوغ، لیموترش	چلو جوجه کباب، ماست

**برنامه غذایی هفته چهارم (از ۹۶/۰۸/۲۷ تا ۹۶/۰۹/۰۲)**

روز هفته	خوراک اصلی	دورچین و مخلفات	غذای رژیمی
شنبه	لوبیا پلو با گوشت	سبزی، سالاد شیرازی	چلو جوجه کباب، ماست
یکشنبه	-		
دوشنبه	خوراک شامی کباب	سبزی، لوبیا، گوجه فرنگی، خیارشور، لیموترش	مرغ و سیب زمینی آب پز، خیارشور، گوجه فرنگی
سه شنبه	سبزی پلو با میگو	سبزی، ترشی، خرما	چلو جوجه کباب، ماست
چهارشنبه	چلو کباب سلطانی	سبزی، دوغ، لیموترش	چلو جوجه کباب، ماست
پنج شنبه	چلو خورشت سبزی	سبزی، ماست	چلو جوجه کباب، ماست