|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | ناهار | دسر | شام | دسر |
| شنبه | ته چین | دوغ/میوه | خورشت کرفس | ماست |
| یکشنبه | چلوکباب کوبیده | گوجه/ماست | تن ماهی | سوپ |
| دوشنبه | جوجه کباب | گوجه/ماست/دوغ/میوه | رولت گوشت/کباب شامی | خیارشور/گوجه/دوغ |
| سه شنبه | خورشت قورمه سبزی | ماست/دوغ | شامی | گوجه/خیار شور/دوغ |
| چهارشنبه | زرشک پلو با مرغ | ماست/دوغ/میوه | خورشت قیمه با سیب زمینی | ماست |
| پنجشنبه | چلو ماهی | سوپ | کباب نگینی | گوجه/دوغ |

**بر نامه غذای هفتگی**