

برنامه غذایی اقتصادی تهیه غذای برکت

آذر ماه 1404 (نیمه دوم)

هفته سوم

روز / تاریخ	نوع اول	نوع دوم
شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۵	شوید پلو با مرغ	سالاد روسی
یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۶	چلو خورشت فسنجان	ماکارانی
دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۷	چلو کباب لقمه زعفرانی	الویه
سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۸	مرصع پلو با گوشت چرخ کرده	آبگوشت خانگی
چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۹	سبزی پلو با ماهی	دونر کباب
پنجشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۰	چلو جوجه کباب	-
جمعه ۱۴۰۴/۰۹/۲۱	لوبیا پلو با گوشت	-

هفته چهارم

روز / تاریخ	نوع اول	نوع دوم
شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۲	چلو مرغ مشهدی	میرزا قاسمی
یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۳	چلو قیمه نثار	مرغ و قارچ
دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۴	چلو کباب لبنانی	بندری
سه شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۵	عدس بلو با گوشت	شنیسل مرغ
چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۶	چلو جوجه کباب ترش	دلمه فلفل
پنجشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۷	چلو خورشت قورمه سبزی	-
جمعه ۱۴۰۴/۰۹/۲۸	چلو کباب تابه ای	-

روز پایانی ماه

روز / تاریخ	نوع اول	نوع دوم
شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۲۹	زرشک پلو با مرغ	سالاد یونانی
یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۳۰	چلو خورشت فسنجان	پاستا چیکن آلفردو