

برنامه غذایی هفتگی برای زنان شاغل - به همراه غذای جایگزین و لیست غذای سرد برای سرکار					
شنبه	غذای سرکار	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
لوبیا پلو	پیراشکی	عدس پلو	سبزیجات پخته	خورشت گوجه بادمجان	استانبولی - لازانیا سالاد پیازچه یا لوبیا قرمز
کوکو کدوسبز - خوراک لوبیا	همین کوکو	آش کشک	همین آش	کوکو - خورشت بیج بیج	ساندویچ مرغ همین ساندویچ
سبزی پلو با ماهی	پوره سیب زمینی	پلو با مرغ و انار یا سینه مرغ ریش ریش	تخم مرغ آبپز	سالاد ماکارونی - کتلت	کوفته تبریزی - سبزی پلو با گوشت اسنک
استراحت	مرغ پخته	شیربرنج	کدو سرخ شده	استراحت	پیتزا - کوبیده یه تکه از همین پیتزا
الویه	همین الویه	ماکارونی - آبگوشت	اسنک	کشک بادمجان - ته چین مرغ	تن ماهی پوره سیب زمینی
پلو با مرغ و آلو	پنجشنبه	قورمه سبزی		قیمه	خورشت کرفس
خانه پدربزرگ	جمعه	بیرون یا مهمانی		تفریح - جوجه کباب	خونه مادر بزرگ

[برای مشاهده جدول برنامه ریزی کارهای خانه کلیک کنید](#)