

برنامه غذایی مهر ماه اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۸۶/۰۷/۰۱ تا ۱۳۸۶/۰۷/۰۶ هفته ۲۸	۱۳۸۶/۰۷/۰۷ تا ۱۳۸۶/۰۷/۱۳ هفته ۲۹	۱۳۸۶/۰۷/۱۴ تا ۱۳۸۶/۰۷/۲۰ هفته ۳۰
شنبه	افطار		سوپ جو- پنیر- زولبیا	عدسی- پنیر- خرما- میوه
	شام		شنیسل مرغ- چیپس- سس یک نفره	سالاد ماکارونی
	جایگزین شام		کنسرو بادنجان	کنسرو تن ماهی
	سمر		چلو کباب کوبیده- ماست- کره	زرشک پلو با مرغ
یکشنبه	افطار	پنیر- خرما- ژله	خوراک لوبیا- شیر- خرما- ژله	سوپ سبزیجات- پنیر- ژله
	شام	استانبولی پلو- ماست	سالاد ماکارونی	شامی کباب- گوجه فرنگی- خیارشور
	جایگزین شام	اشترودل- سس یک نفره	خوراک کشک و بادنجان	اشترودل- سس یک نفره
	سمر	چلو کباب کوبیده- ماست- گوجه فرنگی	چلو خورشت قیمه- ماست	چلو خورشت آلو- ریحان
دوشنبه	افطار	سوپ جو- پنیر- بامیه	سوپ سبزیجات- شیر برنج- خرما	سوپ جو- پنیر- خرما
	شام	خوراک مرغ سوخاری- چیپس- سس یک نفره	خوراک قارچ و مرغ	زرشک پلو با مرغ
	جایگزین شام	ژامبون قارچ و مرغ- چیپس- سس یک نفره	اشترودل- سس یک نفره	کنسرو لوبیا
	سمر	چلو خورشت قیمه- ماست	سبزی پلو با ماهی- خرما	چلو کباب کوبیده- ماست- کره
سه شنبه	افطار	عدسی- پنیر- خرما- میوه	پنیر- خرما- سبزی- میوه	خوراک لوبیا- خرما- میوه
	شام	سالاد الویه	شله قلمکار	سالاد الویه
	جایگزین شام	کنسرو لوبیا	چلو خورشت قیمه	کنسرو بادنجان
	سمر	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب مرغ- ماست	چلو تن ماهی- خرما
چهارشنبه	افطار	سوپ شیر- شله زرد- خرما	عدسی- پنیر- خرما	سوپ جو- زولبیا
	شام	خوراک قارچ و گوشت	سالاد الویه	خوراک مرغ- خلال سیب زمینی- خیارشور
	جایگزین شام	عدس پلو با کشمش- ماست	خوراک کباب لقمه- سس یک نفره	اشترودل- سس یک نفره
	سمر	چلو خورشت قورمه سبزی- ماست	چلو گوشت و بادنجان- ماست	چلو خورشت قیمه بادنجان
پنجشنبه	افطار	سوپ رشته- ژله	آش رشته- پنیر- ژله- میوه	سوپ رشته- پنیر- خرما- ژله
	شام	چلو جوجه کباب- لیمو- دوغ	کوکو سبزی	کباب لقمه- خلال سیب زمینی- سس یک نفره
	جایگزین شام	دو عدد تخم مرغ- کره	کنسرو تن ماهی	ژامبون- خلال سیب زمینی- سس یک نفره
	سمر	چلو تن ماهی- میوه	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب- کره- دوغ- لیمو
جمعه	افطار	سوپ سبزیجات- شیر- خرما	پنیر- خرما- میوه	خرما- میوه
	شام	سالاد ذرت و مرغ	استانبولی پلو- ماست	چلو کباب مرغ- ماست
	جایگزین شام	خوراک همبرگر- سس یک نفره	آب گوشت- سبزی	تن ماهی
	سمر	چلو خورشت آلو- ماست	چلو خورشت قورمه سبزی	