

### برنامه غذایی غذاخوری‌های پردیس - مهر

ایام هفته	وعده غذایی	1388/2/3 تا 1388/1/29 هفته 5	1388/2/10 تا 1388/2/5 هفته 6
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	پنیر - گردو - چای
	ناهار	چلو تن ماهی - سالاد فصل	چلو خورشت قیمه
	شام	استامبولی پلو - ماست	خوراک شنیسل مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - سس تک نفره
یکشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو کباب کوبیده - ماست
	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - خیارشور - میوه - سس تک نفره	خوراک کوفته تبریزی - سوپ جو - خیارشور - میوه
دوشنبه	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت قورمه سبزی
	شام	پیراشکی - سوپ سبزیجات - خیارشور - سس تک نفره	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست
سه‌شنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	حلواشکری - شیر - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو گوشت بادمجان - ماست
	شام	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره - میوه	خوراک کباب کوبیده - سوپ آلو - سبزی - خیارشور
چهارشنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ
	شام	سالاد الویه - لوبیا گرم	کوکو سیب زمینی - آش رشته - میوه
پنجشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - پنیر - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل
	شام	خوراک کشک بادمجان - سبزی - میوه	سالاد ماکارونی - سوپ آلو - سبزی



! امام رضا (علیه السلام) فرمودند: هر کس اندوه و مشکلی را از مؤمنی برطرف نماید، خداوند در روز قیامت اندوه را از قلبش برطرف سازد. !

### برنامه غذایی غذاخوری‌های فجر - یاس - میلاد

ایام هفته	وعده غذایی	1388/1/29 تا 1388/2/3 هفته 5	1388/2/10 تا 1388/2/5 هفته 6
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	پنیر - گردو - چای
	ناهار	چلو تن ماهی - سالاد فصل	چلو خورشت قیمه
یکشنبه	شام	استامبولی پلو - ماست	خوراک شنیسل مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - سس تک نفره
	جایگزین شام	آبگوشت - ترشی	بورانی سیب زمینی - سوپ رشته - خیار شور
دوشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو کباب کوبیده - ماست
سه‌شنبه	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - خیار شور - میوه - سس تک نفره	خوراک کوفته تبریزی - سوپ جو - خیار شور - میوه
	جایگزین شام	بورانی اسفناج - ماست - میوه	اشترودل - سوپ جو - سس تک نفره - میوه
چهارشنبه	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت قورمه سبزی
پنجشنبه	شام	شامی کباب - سوپ سبزیجات - خیار شور - خلال سیب زمینی	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست
	جایگزین شام	پیراشکی - سوپ سبزیجات - خیار شور - سس تک نفره	آبگوشت - ترشی
شنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	حلواشکری - شیر - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو گوشت بادمجان - ماست
یکشنبه	شام	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره - میوه	خوراک کباب کوبیده - سوپ آلو - سبزی - خیار شور
	جایگزین شام	خوراک کشک بادمجان - سبزی - میوه	سالاد ماکارونی - سوپ آلو - سبزی
دوشنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ
سه‌شنبه	شام	سالاد الویه - لوبیا گرم	کوکو سیب زمینی - آش رشته - میوه
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت - ماست	خوراک رولت گوشت - آش رشته - میوه
چهارشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - پنیر - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل