

## برنامه غذایی غذاخوری‌های پردیس - مهر

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۸۷/۹/۳۰ تا ۱۳۸۷/۱۰/۵ هفته ۴۱	۱۳۸۷/۱۰/۷ تا ۱۳۸۷/۱۰/۱۲ هفته ۴۲	۱۳۸۷/۱۰/۱۹ تا ۱۳۸۷/۱۰/۲۴ هفته ۴۳
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	پنیر - گردو - خرما - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناع	چلو خورشت قیمه کدو	چلو خورشت قیمه
یارب العالمین	شام	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره - میوه	خوراک کباب کوبیده - آش رشته - ریحان - خلال سیب زمینی
	جایگزین شام	بورانی اسفناج - ماست - سوپ رشته	شنیسل گوشت - سوپ جو - میوه	ساندویچ سرد - آش رشته
یکشنبه	صبحانه	پنیر - گردو - خرما - چای	کره - عسل - چای	حلواشکری - شیر - چای
	ناهار	چلو خورشت آلو	چلو کباب مرغ - ماست	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته
یاذی الجلال و الاکرام	شام	پیراشکی - سس تک نفره - آش رشته - شله زرد	کوکو سیب زمینی - آش رشته - شله زرد	استامبولی پلو - ماست - میوه
	جایگزین شام	آبگوشت - ترشی - شله زرد	پلو سبزیجات - ماست - شله زرد	پیراشکی - سوپ جو - سس تک نفره - میوه
دوشنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	چلو خورشت کرفس - ماست	سبزی پلو ماهی - خرما - سالاد فصل
یا قاضی الحاجات	شام	ماکارونی - سس تک نفره - ترشی - میوه	اشترودل - سس تک نفره - سوپ جو	شله قلمکار - خرما - پنیر - سبزی
	جایگزین شام	خوراک کشک و بادمجان - میوه	ته چین مرغ - ماست	چلو خورشت قیمه - خرما - سبزی
سهشنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	حلواشکری - شیر - چای	<b>تاسوعای حسینی</b>
	ناهار	چلو خورشت قرمه سبزی	چلو تن ماهی - شوری - خرما	
یا ارحم الراحمین	شام	خوراک الویه با مرغ - خوراک لوبیا	استامبولی پلو - ماست - میوه	
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت - ماست	سالاد ماکارونی - عدسی - میوه	
چهارشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	مربا - کره - چای	<b>عاشورای حسینی</b>
	ناهار	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو کباب کوبیده - ماست	
یا حی و یا قیوم	شام	خوراک قارچ و گوشت - سس تک نفره - عدسی - میوه	خوراک شنیسل مرغ - سوپ سبزیجات - سس تک نفره - خلال سیب زمینی	
	جایگزین شام	ساندویچ سرد مخصوص - عدسی - میوه	بورانی سیب زمینی - سوپ سبزیجات	
پنجشنبه لااله الاالله الملك الحق المبين	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای	عدسی - پنیر - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - خرما - سالاد مدیترانه‌ای	چلو گوشت و بادمجان - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست

## برنامه غذایی غذاخوری‌های فجر - یاس - میلاد

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۸۷/۹/۳۰ تا ۱۳۸۷/۱۰/۵ هفته ۴۱	۱۳۸۷/۱۰/۷ تا ۱۳۸۷/۱۰/۱۲ هفته ۴۲	۱۳۸۷/۱۰/۱۹ تا ۱۳۸۷/۱۰/۲۴ هفته ۴۳
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	پنیر - گردو - خرما - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناع	چلو خورشت قیمه کدو	چلو خورشت قیمه
یارب العالمین	شام	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره - میوه	خوراک کباب کوبیده - آش رشته - ریحان - خلال سیب زمینی
	جایگزین شام	بورانی اسفناج - ماست - سوپ رشته	شنیسل گوشت - سوپ جو - میوه	ساندویچ سرد - آش رشته
یکشنبه	صبحانه	پنیر - گردو - خرما - چای	کره - عسل - چای	حلواشکری - شیر - چای
	ناهار	چلو خورشت آلو	چلو کباب مرغ - ماست	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته
یادای الجلال و الاکرام	شام	شامی کباب - سس تک نفره - آش رشته - شله زرد	کوکو سیب زمینی - آش رشته - شله زرد	استامبولی پلو - ماست - میوه
	جایگزین شام	آبگوشت - ترشی - شله زرد	آبگوشت - سبزی - شله زرد	پیراشکی - سوپ جو - سس تک نفره - میوه
دوشنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	چلو خورشت کرفس - ماست	سبزی پلو ماهی - خرما - سالاد فصل
یا قاضی الحاجات	شام	ماکارونی - سس تک نفره - ترشی - میوه	زیره پلو با گوشت - ماست	شله قلمکار - خرما - پنیر - سبزی
	جایگزین شام	خوراک کشک و بادمجان - میوه	ته چین مرغ - نیم پرس برنج - ماست	چلو خورشت قیمه - خرما - سبزی
سه‌شنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	حلواشکری - شیر - چای	<b>تاسوعای حسینی</b>
	ناهار	چلو خورشت قرمه سبزی	چلو تن ماهی - شوری - خرما	
یا ارحم الراحمین	شام	خوراک الویه با مرغ - خوراک لویا	استامبولی پلو - ماست - میوه	
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت - ماست	بزقرمه - ماست - میوه	
چهارشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	مربا - کره - چای	<b>عاشورای حسینی</b>
	ناهار	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو کباب کوبیده - ماست	
یا حی و یا قیوم	شام	خوراک قارچ و گوشت - سس تک نفره - عدسی - میوه	خوراک شنیسل مرغ - سوپ سبزیجات - سس تک نفره - خلال سیب زمینی	
	جایگزین شام	ساندویچ سرد مخصوص - عدسی - میوه	بورانی سیب زمینی - سوپ سبزیجات	
پنجشنبه لااله الاالله الملك الحق المبين	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای	عدسی - پنیر - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - خرما - سالاد مدیترانه‌ای	چلو گوشت و بادمجان - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست