

! حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: معده مایهٔ همهٔ دردها و پرهیز ریشه تمام درمان‌هاست. !

### برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	1387/12/15 تا 1387/12/10	1387/12/22 تا 1387/12/17
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	چلو تن ماهی - سالاد فصل	چلو خورشت آلو
	شام	استامبولی پلو - ماست	ماکارونی - ترشی - میوه
یکشنبه	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای	کوفته تبریزی - سوپ رشته - میوه
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	پنیر - گردو - چای
	شام	شامی کباب - آش رشته - میوه	شنیسل مرغ - سوپ آلو - خلال سیب زمینی
دوشنبه	صبحانه	اشترودل - آش رشته - سس تک نفره - میوه	پلو سبزیجات - سوپ آلو
	ناهار	تخم مرغ آب پز - پنیر - چای	نیمرو - چای
	شام	چلو خورشت قیمه	چلو کباب کوبیده - ماست
سه‌شنبه	صبحانه	الویه - عدسی	الویه - عدسی
	ناهار	عدس پلو - ماست	خوراک کشک و بادمجان - عدسی
	شام	کره - عسل - چای	کره - مربا - چای
چهارشنبه	صبحانه	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو خورشت قورمه سبزی
	ناهار	ماکارونی - خیارشور - میوه	استامبولی پلو - ماست
	شام	رولت گوشت - خیارشور - سوپ برنج - میوه	سالاد ماکارونی - سوپ جو
پنج‌شنبه	صبحانه	عدسی - چای	حلواشکری - شیر - چای
	ناهار	چلو خورشت کرفس	زرشک پلو با مرغ
	شام	خوراک مرغ - خلال سیب زمینی - خیارشور - سوپ جو	کوکو سبزی - آش رشته - خیارشور
پنج‌شنبه	صبحانه	بورانی سیب زمینی - خیارشور - سوپ جو	آبگوشت - خیارشور
	ناهار	نیمرو - چای	عدسی - چای
		چلو کباب کوبیده - ماست	چلو گوشت و بادنجان