



! امام حسین (علیه السلام) فرمودند: مرگ در راه عزت جز زندگی جاوید، و زندگی با ذلت جز مرگ بی حیات نیست. !

برنامه غذایی غذاخوری‌ها

ایام هفته	وعده غذایی	1388/10/12 تا 1388/10/17	1388/10/19 تا 1388/10/25	1388/10/26 تا 1388/11/01
شنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	پنیر - گردو - خرما - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو جوجه کباب - نارنج	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما
	جایگزین ناهار	خوراک تن ماهی - سالاد فصل - خرما		
یک شنبه	شام	ماکارونی - سس تک نفره - شوری - میوه	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	شامی کباب - آش رشته - خیارشور - میوه
	جایگزین شام	خوراک کشک بادمجان - عدسی - میوه	سالاد ماکارونی - سوپ سبزیجات - میوه	زیره پلو با گوشت - ماست - میوه
	صبحانه	حلوا شکری - شیر - نان شیرمال - چای	کره - عسل - چای	حلوا شکری - شیر - نان شیرمال - چای
دوشنبه	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو خورشت قرمه سبزی - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا
	جایگزین ناهار	چلو جوجه کباب - ماست	خوراک مرغ بندری - سوپ سبزیجات - خیارشور	شنیسل مرغ - سوپ رشته - خیارشور - سس تک نفره
	شام	بورانی سیب زمینی - خیارشور	کوفته تبریزی - سوپ جو	بورانی اسفناج - سوپ رشته
سه شنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - کره - چای	حلوا شکری - شیر - نان شیرمال - چای	حلیم - پنیر - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت آلو
	جایگزین ناهار	کباب کوبیده (یک سیخ) - ماست و نعنا - خلال سیب زمینی - سس		
چهارشنبه	شام	الویه - سوپ سبزیجات - شربت نعنا	کوکوسیب زمینی - آش رشته - سس تک نفره - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
	جایگزین شام	پلو سبزیجات - ماست - شربت نعنا	آبگوشت - شوری - میوه	شنیسل گوشت - سوپ جو - میوه
	صبحانه	پنیر - عدسی - چای	نیمرو - خیارشور - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
پنج شنبه	ناهار	چلو خورشت قرمه سبزی	چلو خورشت فسنگان	چلو جوجه کباب - نارنج
	شام	استامبولی پلو با خلال مرغ - میوه - ماست	ماکارونی - سس تک نفره - شوری - شربت نعنا	استامبولی پلو با گوشت - ماست - شربت نعنا
	جایگزین شام	آبگوشت - شوری - میوه	خوراک قارچ و گوشت - سوپ رشته - خیارشور - شربت نعنا	بز قورمه - ماست - شربت نعنا
جمعه	صبحانه	لوبیا گرم - پنیر - چای	عدسی - پنیر - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا - خرما	چلو خورشت کرفس - ماست
	جایگزین ناهار	خوراک مرغ - سوپ رشته - خیارشور		
شنبه	شام	شامی کباب - سوپ جو - خیارشور	استامبولی با خلال مرغ - ماست - میوه	خوراک کباب کوبیده - عدسی - خلال سیب زمینی - خیارشور
	جایگزین شام	بورانی اسفناج - سوپ جو	خوراک کشک بادمجان - سوپ سبزیجات - میوه	الویه - عدسی
	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	کره - مربا - چای	نیمرو - خیارشور - چای
جمعه	ناهار	چلو گوشت بادمجان - شوری	چلو خورشت قیمه	زرشک پلو با مرغ - شوری
	جایگزین ناهار	گوشت بادمجان - شوری		
جمعه	ناهار	-----	زرشک پلو با مرغ	-----