

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

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	1388/12/20 تا 1388/12/15	1388/12/27 تا 1388/12/22
شنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا
	شام	استامبولی پلو - ماست	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیارشور - سس تک نفره
	جایگزین شام	سالاد ماکارونی - عدسی	پلوسبزیجات - ماست
یکشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو مرغ بادمجان	چلو خورشت فسنجان
	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - خیارشور - خلال سیب زمینی - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
	جایگزین شام	آبگوشت - شوری - میوه	بورانی اسفناج - سوپ سبزیجات - میوه
دوشنبه	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای - نان شیرمال	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست	سبزی پلو با ماهی - خرما - سالاد فصل
	شام	کوکو سبزی - آش رشته - خیارشور	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست
	جایگزین شام	خوراک مرغ ترش - آش رشته - نارنج	رولت گوشت - سوپ رشته - خیارشور - خلال سیب زمینی
سه‌شنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت قیمه
	شام	خوراک الویه - خوراک لوییا - میوه	خوراک شنیر مرغ - سوپ سبزیجات - خیارشور - سس تک نفره
	جایگزین شام	کشک و بادمجان - خوراک لوییا - میوه	چلو خورشت ناز خاتون
چهارشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب‌پز - کره - چای	حلواشکری - شیر - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست	چلو خورشت کرفس - ماست
	شام	ماکارونی - خیارشور - سس تک نفره	کو کوسیب زمینی - آش رشته - خیارشور - سس تک نفره - میوه
	جایگزین شام	خوراک همبرگر - خیارشور - خلال سیب زمینی - سوپ رشته - سس تک نفره	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه
پنجشنبه	صبحانه	پنیر - گردو - خرما - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - خرما - سالاد فصل	چلو کباب مرغ - ماست