

! ایام نوروز به کام نوروزتان پیروز !

برنامه غذایی غذاخوری‌ها

ایام هفته	وعده غذایی	1389/1/14 تا 1389/1/19	1389/1/21 تا 1389/1/26
شنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو خورشت قیمه
	شام	استامبولی پلو خلال مرغ - ماست	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
یکشنبه	صبحانه	بورانی سیب زمینی - خیارشور	آبگوشت - شوری - میوه
	ناهار	عدسی - پنیر - چای	خاگینه - خیارشور - چای
	شام	چلو خورشت قیمه	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل
دوشنبه	صبحانه	خوراک شنبل مرغ - سوپ رشته - خیارشور - خلال سیب زمینی - سس تک نفره	خوراک قارچ و گوشت - سوپ رشته - خیارشور - خلال سیب زمینی - سس تک نفره
	ناهار	ماش پلو - ماست	زیره پلو با گوشت - ماست
	شام	نیمرو - خیارشور - چای	حلوا شکری - شیر - نان شیرمال - چای
سه‌شنبه	صبحانه	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناع
	ناهار	شامی کباب - سوپ جو - خیارشور - میوه	الویه - خوراک لوبیا - میوه
	شام	پلو سبزیجات - ماست - میوه	رولت گوشت - خوراک لوبیا - میوه
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شکری - شیر - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار	چلو گوشت - ماست	چلو خورشت قرمه سبزی
	شام	ماکارونی - شوری	استامبولی پلو - ماست
پنجشنبه	صبحانه	خوراک کشک و بادمجان - سوپ جو	خوراک همبرگر - سوپ جو - خیارشور - خلال سیب زمینی - سس تک نفره
	ناهار	پنیر - گردو - خرما - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
	شام	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب - ماست
شنبه	صبحانه	کو کو سیب زمینی - خیارشور - آش رشته - سس تک نفره - میوه	کو کو سبزی - آش رشته - خیارشور
	ناهار	عدس پلو - ماست - میوه	چلو خورشت نازخاتون
	شام	خوراک لوبیا - پنیر - چای	عدسی - پنیر - چای
		چلو خورشت قورمه سبزی	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما