

**برنامه غذایی غذایی های اداره امور تغذیه**

ایام هفته	وعده غذایی	89/02/23 تا 89/02/18 هفته 8	89/02/30 تا 89/02/25 هفته 9	89/03/06 تا 89/03/01 هفته 10
شنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	کره - مربا - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو خورش قورمه سبزی
	شام	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	شامی کباب - سوپ جو - خیارشور
یکشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	خوراک لوییا - پنیر - چای	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای
	ناهار	چلو خورش قیمه	چلو تن ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی
	شام	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیارشور	شله قلمکار - پنیر - خرما - سبزی خوردن	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
دوشنبه	صبحانه	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای	شهادت حضرت زهرا(س)	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما		چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی
	شام	الویه - سوپ رشته - میوه		استانبولی پلو خلال مرغ - ماست
سهشنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	خاگینه - خیارشور - چای	حلوای شگری - شیر - نان شیرمال - چای
	ناهار	چلو خورش قورمه سبزی	چلو گوشت و بادنجان - ماست	چلو خورش قیمه کدو
	شام	استانبولی پلو - ماست	کوکوسیب زمینی - آش رشته - سس تک نفره - خیارشور - میوه	خوراک شنیسل مرغ - خلال سیب زمینی - سوپ سبزیجات - سس تک نفره - خیارشور
چهارشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - کره - چای	پلو سبزیجات - ماست - میوه	چلو خورش ناز خاتون - ماست
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای	املت - خیارشور - چای
	شام	کوکو سبزی - آش رشته - خیارشور	چلو خورش قیمه	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما
پنجشنبه	صبحانه	حلوای شگری - شیر - نان شیرمال - چای	خوراک قارچ و گوشت - خلال سیب زمینی - خیارشور - سوپ جو	خوراک کباب کوبیده - سوپ جو - گوجه فرنگی - ریحان - میوه
	ناهار	چلو گوشت و بادنجان - ماست	سالاد ماکارونی - سوپ جو	بورانی سیب زمینی - سوپ جو - ریحان - خیارشور - میوه
شنبه	صبحانه	چلو کباب - مرغ - ماست	عسل - شیر - نان شیرمال - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو گوشت و بادنجان - ماست	چلو کباب مرغ - ماست و نعنای	چلو جوجه کباب - ماست