



! حضرت زهرا(سلام الله عليه) فرمودند: كشاده رويي در چهره مؤمن براي صاحبش، بهشت را سبب مي شود. !

برنامه غذایی غذاخوری های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	89/03/13 تا 89/03/08 هفته 11	89/03/21 تا 89/03/16 هفته 12	89/03/28 تا 89/03/22 هفته 13	1389/03/30 تا 1389/03/29 هفته 14
شنبه	صبحانه	کره- مربا- چای	قیام 15 خرداد تعطیل	کره - مربا- چای	کره- عسل - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه		چلو خورشت قیمه - ماست	سبزی پلوماهی - خرما - سالاد شیرازی
	شام	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیارشور		ته چین مرغ - ماست - خیارشور	خوراک مرغ ترش - سبزی خوردن - سوپ جو
	جایگزین شام	پلو سبزیجات - ماست		کوفته تبریزی - سوپ رشته - خیارشور	عدس پلوباگوشت - ماست
یک شنبه	صبحانه	پنیر - عدسی - چای	کره- عسل - چای	حلواشکری - شیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی	چلو گوشت - ماست غنی شده	سبزی پلو با ماهی - خرما - سالاد فصل	چلو کباب کوبیده - دوغ - گوجه فرنگی
	شام	خوراک کشک بادمجان - سبزی خوردن - میوه	خوراک مرغ ترش - سوپ رشته - سبزی خوردن	خوراک کباب کوبیده - گوجه فرنگی - ریحان - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
	جایگزین شام	زیره پلو با گوشت - ماست - میوه	بورانی سیب زمینی - ماست	خوراک کشک و بادمجان - ریحان - میوه	خوراک مرغ سوخاری - خلال سیب زمینی - خیارشور - سس تک نفره - میوه
دوشنبه	صبحانه	حلوا شکری - شیر - چای	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی	سبزی پلوماهی - خرما - سالاد فصل	چلو گوجه کباب - ماست - شربت نعنای	
	شام	کوکو سبزی - آش رشته - خیارشور	خوراک فارج و گوشت - سوپ جو - خلال سیب زمینی - خیارشور	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	
	جایگزین شام	ماش پلو - ماست	عدس پلو با گوشت - ماست	بز قرمه - ریحان - میوه	
سه شنبه	صبحانه	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	حلواشکری - شیر - چای	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	
	ناهار	چلو خورشت قرمه سبزی	چلو گوجه کباب - دوغ	چلو خورشت قرمه سبزی - ماست	
	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	کوکو سیب زمینی - سس تک نفره - خیارشور - میوه	شنیسل مرغ - سوپ جو - خلال سیب زمینی - سس تک نفره - خرما	
	جایگزین شام	آبگوشت - سبزی خوردن - میوه	پلو سبزیجات - ماست - میوه	بورانی سیب زمینی - ماست - سوپ جو - خرما	
چهارشنبه	صبحانه	نیمرو - گوجه فرنگی - چای	پنیر - عدسی - چای	پنیر - عدسی - چای	
	ناهار	سبزی پلوماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت قیمه - ماست	چلو کباب مرغ - گوجه فرنگی - ماست	
	شام	شامی کباب - سوپ رشته - خیارشور	استامبولی پلو خلال مرغ - ماست - میوه	استامبولی پلو - ماست - میوه	
	جایگزین شام	چلو خورشت ناز خاتون - ماست	آبگوشت - سبزی خوردن - میوه	خوراک تن ماهی - خیارشور - خلال سیب زمینی - میوه	
پنج شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	نیمرو - گوجه فرنگی - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	
	ناهار	چلو گوجه کباب - دوغ - میوه	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی	چلو گوشت بادمجان - سالاد شیرازی	
جمعه	ناهار	---	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی - ماست تک نفره	زرشک پلو با مرغ - ماست تک نفره	

پایان سال تحصیلی

1388 - 1389