

آداب غذا خوردن از دیدگاه پیامبر اکرم (ص): ۱- لقمه را کوچک بردارد ۲- خوب بجود ۳- به روی حاضران کم نگاه کند ۴- دستها را بشوید.

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

روزهای	وعده غذایی	۱۳۸۹/۸/۱ تا ۱۳۸۹/۸/۴ هفته ۱۳	۱۳۸۹/۸/۸ تا ۱۳۸۹/۸/۱۳ هفته ۱۴	۱۳۸۹/۸/۱۵ تا ۱۳۸۹/۸/۲۰ هفته ۱۵	۱۳۸۹/۸/۲۲ تا ۱۳۸۹/۸/۲۷ هفته ۱۶
شنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	کره - مربا - چای	کره - عسل - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	سبزی پلو تن ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت قیمه - ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره - کره تک نفره	چلو خورشت قیمه - ماست تک نفره
	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	سالاد الویه - عدسی - میوه	حلیم - سبزی خوردن - پنیر - خرما	شله قلمکار - پنیر - سبزی خوردن - خرما
یکشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	نیمرو - خیارشور - چای	حلواشکری - شیر - نان شیرمال - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه - ماست تک نفره	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره	چلو خورشت قیمه	چلو کباب کوبیده - دوغ تک نفره - کره تک نفره
	شام	خوراک مرغ سوخاری - سوپ رشته - سس تک نفره - خیارشور	کوکو سیب زمینی - آش رشته - سس تک نفره - خیارشور	کوفته تبریزی - سوپ رشته - خیارشور - میوه	استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه
دوشنبه	صبحانه	خوراک لویا - پنیر - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره - کره تک نفره	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ - ماست تک نفره	چلو خورشت قورمه سبزی
	شام	استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک نفره	ماکارونی - شوری - سس تک نفره	خوراک قارچ و گوشت - سوپ سبزیجات - سس تک نفره - خلال سیب زمینی	خوراک مرغ بندری - سوپ رشته - خیارشور
سه شنبه	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای	عدسی - پنیر - چای	حلواشکری - شیر - نان شیرمال - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست تک نفره	چلو خورشت فسنجان	چلو خورشت قورمه سبزی	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما
	شام	خوراک رولت گوشت - سوپ سبزیجات - خلال سیب زمینی - خیارشور	شامی کباب - سوپ رشته - خیارشور - خلال سیب زمینی - میوه	استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک نفره	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
چهارشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - کره - چای	حلواشکری - شیر - نان شیرمال - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو کباب کوبیده - دوغ تک نفره - کره تک نفره	سبزی پلو تن ماهی - شوری - خرما	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما
	شام	خوراک سالاد الویه - عدسی - میوه	خوراک مرغ بندری - سوپ فویت - خیارشور	ماکارونی - خیارشور - سس تک نفره - میوه	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره
پنجشنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	نیمرو - خیارشور - چای	خوراک لویا - پنیر - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو گوشت - ماست تک نفره	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو کباب مرغ - دوغ تک نفره - کره تک نفره	چلو گوشت - ماست تک نفره
	شام	چلو خورشت گوجه کلم - ماست تک نفره	پلوسبزیجات - ماست تک نفره - میوه	خوراک شنبلیله مرغ - سوپ فویت - خلال سیب زمینی - سس تک نفره - خیارشور	بزرگه - سبزی خوردن - میوه