



برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

روز	وعده غذایی	۱۳۸۹/۱۱/۱۶ تا ۱۳۸۹/۱۱/۲۱ هفته ۴۷	۱۳۸۹/۱۱/۲۸ تا ۱۳۸۹/۱۱/۲۳ هفته ۴۸	۱۳۸۹/۱۱/۳۰ تا ۱۳۸۹/۱۲/۰۵ هفته ۴۹	۱۳۸۹/۱۲/۰۷ تا ۱۳۸۹/۱۲/۱۲ هفته ۵۰
شنبه	صبحانه	عسل - کره - شیر - چای	مربا - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	مربا - کره - چای
	ناهار	سبزی پلو تن ماهی - نارنج - خرما	چلو خورشت قورمه سبزی	سبزی پلو تن ماهی - ترشی - خرما	چلو جوجه کباب - نارنج - دوغ تک نفره
شنبه	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	شله قلمکار - پنیر - خرما	الویه - عدسی - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
	جایگزین شام	چلو خورشت آلو اسفناج - میوه	چلو خورشت قیمه - خرما	ته چین مرغ - ماست تک نفره - میوه	شامی کباب - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیار شور - میوه
شنبه	صبحانه	خوراک عدسی - پنیر - چای	تخم مرغ آب پز - سیب زمینی پخته - کره - چای	مربا - کره - چای	خوراک عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره	چلو خورشت فستجان	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما
شنبه	شام	خوراک شنیسل مرغ - سوپ رشته - خیار شور - سس تک نفره	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	سبزی پلو (نیم پرس) ماهی قزل آلا - خرما	الویه - عدسی
	جایگزین شام	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره	بزقورمه - سوپ ماش - میوه	بورانی سیب زمینی - سوپ رشته - ماست تک نفره	پلو سبزیجات - ماست تک نفره
شنبه	صبحانه	خاگینه - خیار شور - چای	خوراک لوبیا - پنیر - چای	ولادیه حضرتیسه محمد(ص) و امام جعفر صادق(ع)	تخم مرغ آب پز - کره - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته		چلو خورشت کرفس
شنبه	شام	استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره	چلو کباب مرغ - ماست تک نفره - میوه	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره
	جایگزین شام	خوراک کشک بادمجان - عدسی - میوه	پیراشکی - سوپ رشته - سس تک نفره - خیار شور		شنیسل گوشت - سوپ سبزیجات - سس تک نفره - خیار شور
سه شنبه	صبحانه	حلوا شکری - شیر - چای	پنیر - خرما - گردو - نان شیر مال - چای	نیمرو - خیار شور - چای	حلوا شکری - شیر - نان شیر مال - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره - نارنج	چلو خورشت آلو	چلو خورشت قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته
شنبه	شام	کوکو سبب زمینی - آش رشته - خیار شور - سس تک نفره	خوراک مرغ سوخاری - سوپ سبزیجات - خیار شور - سس تک نفره	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره - میوه	کوکو سبزی - آش رشته - خیار شور - میوه
	جایگزین شام	چلو خورشت لوبیا سفید - ماست تک نفره	بورانی سیب زمینی - سوپ سبزیجات - ماست تک نفره	آبگوشت - ترشی - میوه	چلو خورشت ناز خاتون - ماست تک نفره - میوه
شنبه	صبحانه	فرنی - نان شیر مال - چای	حلوا شکری - شیر - چای	عسل - کره - نان شیر مال - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو خورشت کرفس	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ - سوپ جو	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره
شنبه	شام	خوراک کباب کوبیده - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیار شور	شامی کباب - سوپ جو - خلال سیب زمینی - خیار شور - میوه	استامبولی پلو با گوشت - ماست تک نفره	خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو - خیار شور - سس تک نفره
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره	چلو خورشت ناز خاتون - ماست تک نفره - میوه	سالاد ماکارونی - سوپ سبزیجات	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره
پنج شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	خوراک عدسی - پنیر - چای	حلوا شکری - شیر - چای	خوراک لوبیا - پنیر - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته	چلو گوشت بادمجان - ماست تک نفره	چلو خورشت قیمه	چلو خورشت خلال بادام کرمانشاهی

در صورت عدم دسترسی به مواد اولیه مورد نیاز، احتمال تغییر در برنامه فوق وجود دارد.