

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

هفته ایام	وعده غذایی	۱۳۹۰/۰۱/۱۴ تا ۱۳۹۰/۰۱/۱۸ هفته ۳	۱۳۹۰/۰۱/۲۵ تا ۱۳۹۰/۰۱/۳۰ هفته ۴
شنبه	صبحانه	تعطیل رسمی	عسل - کره - چای
	ناهار		چلو جوجه کباب - ماست تک نفره
	شام		ماکارونی - شوری - سس تک نفره
	جایگزین شام		خوراک کشک بادمجان - سبزی خوردن - عدسی
یکشنبه	صبحانه	مرزا - کره - چای	خوراک لوبیا - پنیر - چای
	ناهار	سبزی پلو تن ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت آلو
	شام	خوراک شنیسل مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیار شور - سس تک نفره	خوراک مرغ ترش - سوپ رشته - نارنج
	جایگزین شام	لوبیا پلو با گوشت - ماست تک نفره	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره
دوشنبه	صبحانه	خوراک لوبیا - پنیر - چای	فرنی - نان شیر مال - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما
	شام	شامی کباب - سوپ جو - خیار شور - میوه	الویه - عدسی - میوه
	جایگزین شام	هویج پلو - ماست تک نفره - میوه	چلو خورشت آلو اسفناج - ماست تک نفره - میوه
سه‌شنبه	صبحانه	حلوا شگری - شیر - چای	نیمرو - خیار شور - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره
	شام	کوکو سبزی - آش رشته - خیار شور	استامبولی پلو با گوشت - ماست تک نفره
	جایگزین شام	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره	سالاد ماکارونی - سوپ ماش
چهارشنبه	صبحانه	نیمرو - خیار شور - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت فسنجان
	شام	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه	خوراک قارچ گوشت - سوپ جو - خیار شور - میوه
	جایگزین شام	بز قورمه - سبزی خوردن - میوه	پیراشکی - سوپ جو - خیار شور - سس تک نفره - میوه
پنج‌شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	حلوا شگری - شیر - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره	چلو خورشت قورمه سبزی

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