



✽ حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: هر کس به من کلمه ای بیاموزد، مرا بنده خویش کرده است. ✽

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

روز	وعده غذایی	۱۳۹۰/۰۲/۲۴ تا ۱۳۹۰/۰۲/۲۹ هفته ۹	۱۳۸۹/۰۲/۳۱ تا ۱۳۹۰/۰۳/۰۵ هفته ۱۰	۱۳۹۰/۰۳/۰۷ تا ۱۳۹۰/۰۳/۱۲ هفته ۱۱
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	پنیر - گردو - خرما - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت قیمه
شنبه	شام	شامی کباب - سوپ جو - خیارشور - خلال سیب زمینی	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - سبزی خوردن	خوراک مرغ - سوپ رشته - خیارشور - خلال سیب زمینی
	جایگزین شام	ماش پلو با گوشت - ماست تک نفره	پلو سبزیجات - ماست تک نفره	بورانی سیب زمینی - سوپ رشته - خیارشور
شنبه	صبحانه	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	املت - ریحان - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی - ماست تک نفره	سبزی پلو تن ماهی - لیمو - خرما
شنبه	شام	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره - میوه	کوکو سبزی - آش رشته - خیارشور - میوه	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - خلال سیب زمینی - خیارشور - سس تک نفره
	جایگزین شام	بورانی سیب زمینی - سوپ سبزیجات - ماست تک نفره - میوه	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	پلو سبزیجات - ماست تک نفره
شنبه	صبحانه	حلوا شکری - شیر خرما - چای	عدسی - پنیر - چای	کره - عسل - شیر خرما - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره - گوجه فرنگی	چلو خورشت قیمه کدو	چلو جوجه کباب - دوغ
شنبه	شام	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره	ماکارونی - سالاد شیرازی - سس تک نفره	کوکوسیب زمینی - آش رشته - خیارشور - سس تک نفره - میوه
	جایگزین شام	کوفته تبریزی - سوپ رشته - خیارشور	بز قورمه - سوپ جو - سبزی خوردن	ماش پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه
سه	صبحانه	نیمرو - ریحان - چای	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو جوجه کباب - دوغ - میوه	چلو خورشت قورمه سبزی
شنبه	شام	خوراک مرغ سوخاری - خلال سیب زمینی - سوپ جو - سس تک نفره - خیارشور	شامی کباب - سوپ رشته - خیارشور - خلال سیب زمینی	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه
	جایگزین شام	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره	ماش پلو با گوشت - ماست تک نفره	خوراک کشک بادمجان - سبزی خوردن - میوه
شنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	حلواشکری - شیر - چای	حلوا شکری - شیر - چای
	ناهار	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما	سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی
شنبه	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ رشته - خیارشور - خلال سیب زمینی - سس تک نفره - میوه	استامبولی پلو با گوشت - ماست تک نفره	رولت گوشت - سوپ سبزیجات - خیارشور - خلال سیب زمینی
	جایگزین شام	پیراشکی - سوپ رشته - سس تک نفره - میوه	خوراک کشک بادمجان - ریحان	چلو خورشت ناز خاتون - ماست تک نفره
پنج شنبه	صبحانه	کره - عسل - شیر - چای	کره - مربا - نان شیر مال - چای	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای
	ناهار	چلو کباب مرغ - ماست تک نفره	چلو گوشت بادمجان - ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره - گوجه فرنگ