

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

روزهای	وعده غذایی	۱۳۹۰/۰۶/۲۶ تا ۱۳۹۰/۰۶/۳۰ هفته ۲۷	۱۳۹۰/۰۷/۰۳ تا ۱۳۹۰/۰۷/۰۶ هفته ۲۸	۱۳۹۰/۰۷/۰۷ تا ۱۳۹۰/۰۷/۱۳ هفته ۲۹
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	شهادت امام جعفر صادق (ع)	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو تن ماهی - خرما - ترشی		چلو خورشت قیمه
	شام	عدس پلو با گوشت - ماست		خوراک مرغ سوخاری - سوپ رشته - خیار شور - سس تک نفره
	جایگزین شام	*****		عدس پلو با گوشت - ماست
یکشنبه	صبحانه	پنیر - گردو - خرما - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو کباب کوبیده ماست	چلو تن ماهی - خرما - ترشی
	شام	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست	ماکارونی - شوری - سس تک نفره
	جایگزین شام	*****	آبگوشت - ترشی	خوراک کشک و بادمجان - عدسی
دوشنبه	صبحانه	کره - عسل - شیر - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	خوراک لوبیا - پنیر - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو خورشت کرفس	زرشک پلو با مرغ
	شام	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیار شور	سالاد الویه - عدسی - میوه	خوراک قارچ و گوشت - سوپ سبزیجات - میوه
	جایگزین شام	شوید پلو با لوبیا سفید - ماست	ماش پلو - ماست - میوه	پلو سبزیجات - ماست - میوه
سه شنبه	صبحانه	نیمرو - خیار شور - چای	کره - عسل - شیر - چای	نیمرو - خیار شور - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت قورمه سبزی
	شام	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره	خوراک شینسل مرغ - سوپ جو - سس - خیار شور
	جایگزین شام	خوراک کشک بادمجان - عدسی - میوه	کوکو سبزی - سوپ رشته - خیار شور	خوراک کوفته تبریزی - سوپ جو - خیار شور
هارشنبه	صبحانه	حلوا شگری - شیر - چای	املت - خیار شور	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو ماهی - خرما - ترشی	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی
	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ رشته - خیار شور	شامی کباب - سوپ جو - خیار شور - میوه	کوکو سیب زمینی - آتش رشته - خیار شور - سس - میوه
	جایگزین شام	زیره پلو با گوشت - ماست	لوبیا پلو با گوشت - ماست - میوه	چلو خورشت لوبیا سفید - ماست - میوه

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