

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

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۰/۰۸/۰۴ تا ۱۳۹۰/۰۷/۳۰ هفته ۳۲	۱۳۹۰/۰۸/۱۱ تا ۱۳۹۰/۰۸/۰۷ هفته ۳۳
شنبه	صبحانه	پنیر- خرما- گردو- چای	تخم مرغ آب‌پز- کره- چای
	ناهار یک	چلو خورشت قیمه	چلو خورشت قورمه سبزی
	ناهار دو	چلو جوجه کباب- دوغ تک نفره	چلو جوجه کباب- دوغ تک نفره
	شام	ماکارونی- شوری- سس تک نفره- میوه	خوراک مرغ بندری- سوپ جو- خیارشور
یکشنبه	جایگزین شام	خوراک شنبل مرغ- سوپ جو- سس تک نفره- خیارشور- میوه	ماش پلو با گوشت- ماست تک نفره
	صبحانه	عدسی- پنیر- چای	مربا- کره- نان شیرمال- چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده- ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده- ماست تک نفره
	ناهار دو	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت فسنجان
دوشنبه	شام	خوراک قارچ و مرغ- سوپ رشته- سس تک نفره- خلال سیب‌زمینی	خوراک رولت گوشت- سوپ رشته- خیارشور- میوه
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت- ماست تک نفره	پلو سبزیجات- ماست تک نفره- میوه
	صبحانه	حلواشکری- شیر- نان شیرمال- چای	خوراک لوبیا- پنیر- چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو تن ماهی- خرما- سالاد فصل
سه‌شنبه	ناهار دو	چلو خورشت خلال بادام کرمانشاهی	سبزی پلو ماهی- خرما- سالاد فصل
	شام	کوکو سیب‌زمینی- آش رشته- خیارشور- سس تک نفره	ماکارونی- شوری- سس تک نفره- میوه
	جایگزین شام	پلو سبزیجات- ماست تک نفره	چلو خورشت لوبیا سفید- ماست تک نفره- میوه
	صبحانه	املت- خیارشور- چای	پنیر- خرما- گردو- چای
چهارشنبه	ناهار یک	چلو خورشت کرفس	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو کباب کوبیده- ماست تک نفره	چلو خورشت آلو
	شام	استامبولی پلو با گوشت- ماست تک نفره	خوراک قارچ و گوشت- سوپ سبزیجات- سس تک نفره- خیارشور
	جایگزین شام	ته چین مرغ- سوپ سبزیجات- خیارشور	پیراشکی- سوپ سبزیجات- سس تک نفره- خیارشور
پنجشنبه	صبحانه	عسل- کره- شیر- چای	عسل- کره- شیر- چای
	ناهار یک	سبزی پلو ماهی- خرما- لیمو	چلو خورشت قیمه
	ناهار دو	سبزی پلو تن ماهی- خرما- لیمو	چلو کباب مرغ- ماست تک نفره
	شام	سالاد الویه- عدسی- میوه	خوراک مرغ سوخاری- سوپ جو- خلال سیب‌زمینی- سس تک نفره- خیارشور
جایگزین شام	هویج پلو با مرغ- ماست تک نفره- میوه	لوبیا پلو- ماست تک نفره	

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