

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۰/۰۹/۰۵ تا ۱۳۹۰/۰۹/۰۹ هفته ۳۷	۱۳۹۰/۰۹/۱۲ تا ۱۳۹۰/۰۹/۱۴ هفته ۳۸	۱۳۹۰/۰۹/۱۹ تا ۱۳۹۰/۰۹/۲۳ هفته ۳۹	۱۳۹۰/۰۹/۲۴ تا ۱۳۹۰/۰۹/۳۰ هفته ۴۰
شنبه	صبحانه	پنیر- خرما- گردو- چای	عسل- کره- نان شیرمال- چای	پنیر- گردو- خرما- چای	عدسی- پنیر- چای
	ناهار یک	سبزی پلو ماهی- لیمو- خرما	چلو خورش کرفس	چلو خورش قیمه	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار دو	سبزی پلو تن ماهی- لیمو- خرما	چلو کباب کوبیده- دوغ یک نفره	چلو جوجه کباب- ماست یک نفره	چلو کباب مرغ- ماست یک نفره
	شام یک	ماکارونی- شوری- سس یک نفره	خوراک مرغ بندری- سوپ رشته- خیارشور- میوه	خوراک شنبلیله مرغ- سوپ جو- خیارشور- سس یک نفره	خوراک مرغ سوخاری- سوپ سبزیجات- خلال سیب زمینی- خیارشور- سس یک نفره
یکشنبه	شام دو	خوراک قارچ و مرغ- سوپ جو- خیارشور- سس یک نفره	ماش پلو- ماست یک نفره- میوه	زیره پلو با گوشت- ماست یک نفره	خوراک قارچ و گوشت- سوپ سبزیجات- خیارشور- سس یک نفره
	صبحانه	شیر برنج- نان شیرمال- چای	حلوا شکر- شیر- چای	تخم مرغ آب‌پز- کره- چای	املت- خیارشور- چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده- ماست یک نفره	سبزی پلو تن ماهی- سالاد فصل- خرما	چلو گوشت- سالاد فصل	چلو خورش قیمه
	ناهار دو	چلو خورش قیمه	سبزی پلو ماهی- سالاد فصل- خرما	چلو خورش آلو	چلو جوجه کباب- دوغ یک نفره
دوشنبه	شام یک	کوکو سبزی- آش رشته- خیارشور- میوه	شله قلمکار- پنیر- سبزی خوردن- خرما	استانبولی پلو خلال مرغ- ماست یک نفره- میوه	خوراک رولت گوشت- سوپ رشته- سس یک نفره- میوه
	شام دو	عدس پلو با گوشت- ماست یک نفره- میوه	چلو خورش قیمه- خرما- سبزی خوردن	سالاد ماکارونی- خوراک لوبیا- میوه	پلو سبزیجات- ماست یک نفره- میوه
	صبحانه	مربا- کره- شیر- چای	مربا- کره- نان شیرمال- چای	مربا- کره- نان شیرمال- چای	پنیر- گردو- خرما- چای
	ناهار یک	چلو گوشت- ماست یک نفره	چلو کباب کوبیده- ماست یک نفره	چلو کباب کوبیده- ماست یک نفره	سبزی پلو تن ماهی- سالاد فصل- خرما
سه شنبه	ناهار دو	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش قورمه سبزی	سبزی پلو ماهی- سالاد فصل- خرما
	شام یک	استانبولی پلو با گوشت- ماست یک نفره	پیراشکی- سوپ رشته- سس یک نفره	پیراشکی- سوپ رشته- سس یک نفره	بورانی سیب زمینی- سوپ جو- خیارشور
	شام دو	خوراک کشک بادنجان- سبزی خوردن	لوبیا پلو- ماست یک نفره	لوبیا پلو- ماست یک نفره	ته چین مرغ- سوپ جو- خیارشور
	صبحانه	املت- سبزی خوردن- چای	عدسی- پنیر- چای	عدسی- پنیر- چای	حلوا شکر- نان شیرمال- چای
چهارشنبه	ناهار یک	چلو خورش قورمه سبزی	سبزی پلو ماهی- لیمو- خرما	سبزی پلو ماهی- لیمو- خرما	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو جوجه کباب- دوغ یک نفره	سبزی پلو تن ماهی- لیمو- خرما	سبزی پلو تن ماهی- لیمو- خرما	چلو خورش قیمه
	شام یک	سالاد الویه- عدسی- میوه	ماکارونی- شوری- سس یک نفره	ماکارونی- شوری- سس یک نفره	شامی کباب- سوپ رشته- خیارشور- میوه
	شام دو	هویج پلو با مرغ- ماست یک نفره- میوه	خوراک رنگین کمان- سوپ سبزیجات- خیارشور	خوراک رنگین کمان- سوپ سبزیجات- خیارشور	چلو خورش ناز خاتون- ماست یک نفره- میوه
پنجشنبه	صبحانه	حلوا شکر- شیر- چای	پنیر- گردو- خرما- چای	فرنی- چای	عسل- کره- شیر- چای
	ناهار یک	چلو خورش فسنجان	چلو کباب مرغ- ماست یک نفره	زرشک پلو با مرغ- سوپ جو	چلو کباب کوبیده- ماست یک نفره
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش بادنجان	چلو خورش لوبیا سبز
	شام یک	خوراک کباب کوبیده- سوپ سبزیجات- خلال سیب زمینی- سبزی خوردن	حلیم- پنیر- سبزی خوردن- خرما	کوکو سیب زمینی- آش رشته- خیارشور- سس یک نفره- میوه	ماکارونی- سس یک نفره- سبزی خوردن
شام دو	پلو سبزیجات- ماست یک نفره	عدس پلو با گوشت- ماست یک نفره- خرما	شوید پلو با لوبیا سفید- ماست یک نفره- میوه	کوفته تبریزی- سوپ جو- سبزی خوردن	

تاسوعای حسینی
تعطیل

عاشورای حسینی
تعطیل