

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۰/۱۰/۰۳ تا ۱۳۹۰/۱۰/۰۷ هفته ۱۴	۱۳۹۰/۱۰/۱۰ تا ۱۳۹۰/۱۰/۱۴ هفته ۱۵	۱۳۹۰/۱۰/۱۷ تا ۱۳۹۰/۱۰/۲۳ هفته ۱۶	۱۳۹۰/۱۰/۲۴ تا ۱۳۹۰/۱۰/۳۰ هفته ۱۷
یکشنبه	صبحانه	پنیر- خرما- گردو- چای	کره- مربا- چای	پنیر- گردو- خرما- چای	پنیر- گردو- خرما- چای
	ناهار یک	سبزی پلو ماهی- لیمو- خرما	چلو خورش قیمه	چلو خورش کرفس	چلو خورش کرفس
	ناهار دو	سبزی پلو تن ماهی- لیمو- خرما	چلو کباب کوبیده- دوغ یک نفره	چلو کباب مرغ- ماست تک نفره	چلو کباب مرغ- ماست تک نفره
	شام یک	استانبولی پلو با خلال مرغ- ماست یک نفره	کوکو سبزی- آش رشته- خیار شور- میوه	سالاد الویه- عدسی	سالاد الویه- عدسی
شام دو	خوراک کشک بادنجان- عدسی	چلو خورش ناز خاتون- ماست یک نفره- میوه	شوبد پلو لوییا سفید- ماست یک نفره	شوبد پلو لوییا سفید- ماست یک نفره	
دوشنبه	صبحانه	شیر برنج- نان شیرمال- چای	نیم رو- خیار شور- چای	حلوا شکری- شیر- چای	حلوا شکری- شیر- چای
	ناهار یک	چلو جوجه کباب- دوغ یک نفره	سبزی پلو ماهی قزل آلا- سالاد فصل- خرما	زرشک پلو با مرغ	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو خورش قیمه	سبزی پلو تن ماهی- سالاد فصل- خرما	چلو خورش قیمه	چلو خورش قیمه
	شام یک	سالاد الویه- سوپ رشته- میوه	ماکارونی- شوری- سس یک نفره	شامی کباب- سوپ جو- خیار شور- میوه	شامی کباب- سوپ جو- خیار شور- میوه
شام دو	عدس پلو با گوشت- ماست یک نفره- میوه	خوراک قارچ و مرغ- سوپ رشته- خیار شور- سس تک نفره	هویج پلو با مرغ- ماست تک نفره- میوه	هویج پلو با مرغ- ماست تک نفره- میوه	
سه‌شنبه	صبحانه	تخم مرغ آب‌پز- کره- چای	فرنی- نان شیرمال- چای	تخم مرغ آب‌پز- خیار شور- چای	نیمرو- خیار شور- چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب- دوغ یک نفره	سبزی پلو ماهی- لیمو- خرما	زرشک پلو با مرغ- سالاد فصل
	ناهار دو	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش آلو	سبزی پلو تن ماهی- لیمو- خرما	چلو خورش آلو- سالاد فصل
	شام یک	ماکارونی- شوری- سس یک نفره	پیراشکی- سوپ جو- خیار شور- سس تک نفره	شنیسل مرغ- سوپ جو- خیار شور- سس تک نفره	ماکارونی- شوری- سس یک نفره
شام دو	کوفته تبریزی- سوپ جو- خیار شور	لوییا پلو- ماست تک نفره	زیره پلو با گوشت- ماست تک نفره	کوفته تبریزی- سوپ سبزیجات- خیار شور	
چهارشنبه	صبحانه	عسل- کره- شیر- چای	حلوا شکری- شیر- چای	عسل- کره- شیر- چای	فرنی- نان شیرمال- چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده- ماست یک نفره	چلو خورش قورمه سبزی	چلو کباب کوبیده- ماست یک نفره	چلو خورش فسنجان
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام	چلو کباب مرغ- ماست تک نفره	چلو خورش قورمه سبزی- ماست	چلو کباب کوبیده- ماست تک نفره
	شام یک	خوراک مرغ سوخاری- سوپ رشته- خلال سیب زمینی- خیار شور- سس یک نفره	پلو سبزیجات- ماست تک نفره- میوه	ماکارونی- شوری- سس یک نفره	پیراشکی- سوپ جو- خیار شور- سس تک نفره
شام دو	زیره پلو با گوشت- ماست تک نفره	سالاد ماکارونی- سوپ رشته- میوه	خوراک کشک بادنجان- سوپ سبزیجات	ماش پلو با گوشت- ماست تک نفره	
پنجشنبه	صبحانه	عدسی- پنیر- چای	خوراک لوییا- پنیر- چای	خاگینه- خیار شور- چای	عسل- کره- شیر- چای
	ناهار یک	چلو خورش فسنجان	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب- دوغ یک نفره	چلو جوجه کباب- ماست تک نفره
	ناهار دو	چلو گوشت- ماست تک نفره	چلو خورش قیمه کدو	چلو خورش لوییا سبز- دوغ تک نفره	چلو خورش کرفس- ماست تک نفره
	شام یک	شامی کباب- سوپ جو- خیار شور- میوه	استانبولی پلو با گوشت- ماست یک نفره	خوراک مرغ- سوپ جو- خلال سیب زمینی- خیار شور- میوه	خوراک مرغ سوخاری- سوپ رشته- خلال سیب زمینی- خیار شور- سس یک نفره- میوه
	شام دو	هویج پلو با مرغ- ماست تک نفره- میوه	شنیسل مرغ- سوپ جو- خیار شور- سس تک نفره	پلو سبزیجات- ماست تک نفره- میوه	بورانی سیب زمینی- سوپ رشته- خیار شور- میوه
	پنج شنبه	ناهار		چلو گوشت بادمجان- ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده- دوغ تک نفره
جمعه	ناهار		چلو کباب کوبیده- ماست تک نفره	چلو خورش قورمه سبزی	

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