

❁ پیامبر اکرم(ص): شستن دست ها پیش و پس از غذا، شفافیتی برای تن و مایه برکت در روزی است. ❁

برنامه غذایی غذاخوری های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۰/۱۱/۰۸ تا ۱۳۹۰/۱۱/۰۸ هفته ۴۶	۱۳۹۰/۱۱/۱۵ تا ۱۳۹۰/۱۱/۱۹ هفته ۴۷	۱۳۹۰/۱۱/۲۳ تا ۱۳۹۰/۱۱/۲۶ هفته ۴۸
یکشنبه	صبحانه	کره - مربا - شیر مال - چای	پنیر - گردو - خرما - چای	یوم اول... ۲۲ بهمن
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده - دوغ تک نفره	سبزی پلو تن ماهی - ترشی - خرما	
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز - دوغ تک نفره	سبزی پلو ماهی - ترشی - خرما	
	شام یک	پیراشکی - سوپ رشته - سس تک نفره	استانبولی پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	
دو شنبه	صبحانه	رحلت حضرت محمد (ص) و شهادت امام حسن (ع) زرشک پلو با مرغ - دوغ	عدسی - پنیر - چای	کره - مربا - نان شیر مال - چای
	ناهار یک		چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره	چلو جوجه کباب - نارنج
	ناهار دو		چلو خورش آلو	چلو خورش خلال بادام
	شام یک		خوراک مرغ سوخاری - سوپ جو - خلال سیب زمینی - خیار شور - سس تک نفره	الویه - عدسی - میوه
سه شنبه	صبحانه	با آرزوی موفقیت در امتحانات پایان ترم	عسل - کره - شیر - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار یک		چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما
	ناهار دو		چلو خورش کرفس	سبزی پلو با گوشت - سالاد فصل - خرما
	شام یک		ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	شامی کباب - خلال سیب زمینی - سوپ جو - سس
چهارشنبه	صبحانه	پایان نیم سال اول تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۹۱	نیمرو - خیار شور - چای	لوبیا پلو با گوشت - ماست تک نفره
	ناهار یک		چلو خورش قیمه	حلوا شکر - شیر - چای
	ناهار دو		چلو خورش فسنجان	زرشک پلو با مرغ
	شام یک		خوراک مرغ بندری - سوپ رشته - خیار شور	چلو خورش قورمه سبزی
پنجشنبه	صبحانه	شهادت امام رضا (ع) چلو خورش فسنجان	شیر برنج - نان شیر مال - چای	خوراک رنگین کمان - سوپ رشته - میوه
	ناهار یک		چلو گوشت - ماست تک نفره	خاکینه - خیار شور - چای
	ناهار دو		چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش قیمه
	شام یک		پیراشکی - سوپ جو - خیار شور - سس	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره
جمعه	صبحانه	خوراک کشک بادمجان - عدسی - میوه	ته چین مرغ - سوپ جو - خیار شور	کوکو سبزی - آش رشته - خیار شور
	ناهار		چلو گوشت - سالاد فصل	هویج پلو - ماست تک نفره
مصرف رزانه لبنیات در بستری از حملات قلبی و مغزی موثر است و ابتلا به پوکی استخوان و سرطان روده را کاهش می دهد				

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