

❁ پیامبر اکرم(ص): شما را سفارش می کنم به خوردن عدس؛ زیرا پاک است ، قلب را رقیق می کند و غذای هفتاد پیامبر بوده است. ❁

برنامه غذایی غذاخوری های اداره امور تغذیه

روز	۱۳۹۰/۱۲/۲۹ تا ۱۳۹۰/۱۲/۳۱	۱۳۹۰/۱۲/۲۷ تا ۱۳۹۰/۱۲/۲۹	۱۳۹۰/۱۲/۲۵ تا ۱۳۹۰/۱۲/۲۷	۱۳۹۰/۱۲/۲۳ تا ۱۳۹۰/۱۲/۲۵
شنبه	صبحانه پنیر - خرما - گردو - چای	صبحانه کره - مربا - شیر - چای	صبحانه عسل - کره - شیر - چای	صبحانه پنیر - خرما - گردو - چای
یکشنبه	ناهار یک سبزی پلو تن ماهی - لیمو - خرما	ناهار یک سبزی پلو تن ماهی - لیمو - خرما	ناهار یک چلو خورش قیمه	ناهار یک چلو کباب کوبیده - ماست
دو شنبه	ناهار دو سبزی پلو با گوشت - ماست	ناهار دو چلو جوجه کباب - ماست تک نفره	ناهار دو چلو جوجه کباب - ماست تک نفره	ناهار دو چلو خورش قیمه
سه شنبه	شام یک ماکارونی - شوری - سس تک نفره	شام یک ماکارونی - شوری - سس تک نفره	شام یک شنبلیله مرغ - سوپ جو - خیار شور - سس تک نفره	شام یک سالاد الویه - خوراک لوبیا - میوه
چهارشنبه	شام دو خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو - خیار شور - سس تک نفره	شام دو زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره	شام دو زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره	شام دو عدس پلو با گوشت - ماست - میوه
پنجشنبه	صبحانه شیر برنج - نان شیر مال - چای	صبحانه نیمرو - خیار شور - چای	صبحانه عسل - کره - شیر - چای	صبحانه شیر برنج - نان شیر مال - چای
شنبه	ناهار یک زرشک پلو با مرغ	ناهار یک چلو کباب مرغ - دوغ تک نفره	ناهار یک زرشک پلو با مرغ	ناهار یک چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره
یکشنبه	ناهار دو چلو خورش خلال بادام	ناهار دو چلو خورش آلو	ناهار دو سبزی پلو تن ماهی - سالاد فصل - خرما	ناهار دو چلو خورش خلال بادام
دو شنبه	شام یک کوکو سبزی - آش رشته - خیار شور - میوه	شام یک خوراک مرغ سوخاری - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیار شور - سس تک نفره	شام یک استانبولی پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	شام یک کوکو سبزی - آش رشته - خیار شور - میوه
سه شنبه	شام دو عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	شام دو شویب پلو با لوبیا سفید - ماست	شام دو سالاد ماکارونی - سوپ رشته - میوه	شام دو عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه
چهارشنبه	صبحانه کره - مربا - شیر - چای	صبحانه پنیر - خرما - گردو - چای	صبحانه عدسی - پنیر - چای	صبحانه کره - مربا - شیر - چای
پنجشنبه	ناهار یک چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره	ناهار یک چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره	ناهار یک زرشک پلو با مرغ	ناهار یک چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره
شنبه	ناهار دو چلو خورش قیمه	ناهار دو چلو خورش خلال بادام	ناهار دو چلو خورش لوبیا سبز	ناهار دو چلو خورش قیمه
یکشنبه	شام یک استانبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره	شام یک خوراک قارچ و گوشت - خلال سیب زمینی - سوپ سبزیجات	شام یک پیراشکی - سوپ جو - خیار شور - سس تک نفره	شام یک استانبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره
دو شنبه	شام دو خوراک کشک بادنجان - سوپ رشته	شام دو ته چین مرغ - ماست تک نفره	شام دو لوبیا پلو - ماست تک نفره	شام دو خوراک کشک بادنجان - سوپ رشته
سه شنبه	صبحانه نیمرو - خیار شور - چای	صبحانه خوراک لوبیا - پنیر - چای	صبحانه پنیر - خرما - گردو - چای	صبحانه نیمرو - خیار شور - چای
چهارشنبه	ناهار یک چلو خورش کرفس	ناهار یک چلو خورش قیمه	ناهار یک چلو کباب کوبیده - دوغ تک نفره	ناهار یک چلو خورش کرفس
پنجشنبه	ناهار دو چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره	ناهار دو چلو ماهی - سالاد فصل - خرما	ناهار دو چلو خورش قورمه سبزی	ناهار دو چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره
شنبه	شام یک سالاد الویه - عدسی - میوه	شام یک شامی کباب - سوپ جو - خیار شور - میوه	شام یک ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	شام یک سالاد الویه - عدسی - میوه
یکشنبه	شام دو هویج پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه	شام دو استانبولی پلو با خلال مرغ - ماست - میوه	شام دو خوراک رنگین کمان - سوپ سبزیجات - میوه	شام دو هویج پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه
دو شنبه	صبحانه حلوا شکری - شیر - چای	صبحانه حلوا شکری - شیر - چای	صبحانه فرنی - نان شیرمال - چای	صبحانه حلوا شکری - شیر - چای
سه شنبه	ناهار یک چلو خورش فسنجان	ناهار یک چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره	ناهار یک چلو خورش بادمجان	ناهار یک چلو خورش فسنجان
چهارشنبه	ناهار دو چلو خورش آلو	ناهار دو چلو خورش کرفس	ناهار دو چلو گوشت - ماست تک نفره	ناهار دو چلو خورش آلو
پنجشنبه	شام یک خوراک کباب کوبیده - سوپ سبزیجات - خلال سیب زمینی - خیار شور	شام یک خوراک مرغ بندری - سوپ رشته - خیار شور	شام یک سبزی پلو با ماهی قزل آلا - لیمو - خرما	شام یک خوراک کباب کوبیده - سوپ سبزیجات - خلال سیب زمینی - خیار شور
شنبه	شام دو پلو سبزیجات - ماست تک نفره	شام دو ماش پلو با گوشت - ماست تک نفره	شام دو بورانی سیب زمینی - سوپ رشته - ماست تک نفره	شام دو پلو سبزیجات - ماست تک نفره

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