

❁ امام رضا (ع): آشامیدن آب سرد، پس از خوردن چیز گرم و پس از خوردن شیرینی، دندان‌ها را از بین می‌برد. ❁
برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۱/۰۱/۱۴ تا ۱۳۹۱/۰۱/۱۶ هفته ۳	۱۳۹۱/۰۱/۱۹ تا ۱۳۹۱/۰۱/۲۳ هفته ۴	۱۳۹۱/۰۱/۲۴ تا ۱۳۹۱/۰۱/۳۰ هفته ۵	
شنبه	صبحانه	 <p>آغاز سال ۱۳۹۱</p>	پنیر- خرما- گردو- چای	حلوا شکری - شیر - چای	
	ناهار یک		سبزی پلو تن ماهی- لیمو- خرما	چلو جوجه کباب- لیمو	
	ناهار دو		سبزی پلو با گوشت- ماست تک نفره	چلو خورش قیمه	
	شام یک		خوراک شینسل مرغ- سوپ رشته- خلال سیب زمینی- خیار شور	سالاد ماکارونی- سس تک نفره- میوه	
شام دو	عدس پلو با گوشت- ماست تک نفره		پلو سبزیجات- ماست تک نفره- میوه		
یکشنبه	صبحانه		کره - عسل - شیر - چای	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	
	ناهار یک		زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما	
	ناهار دو		چلو خورش قیمه	سبزی پلو تن ماهی - سالاد فصل - خرما	
	شام یک		ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	خوراک مرغ بندری - سوپ رشته - خیار شور	
شام دو	خوراک کشک بادمجان - عدسی - سبزی خوردن - میوه		چلو خورش نازخاتون - ماست تک نفره		
دوشنبه	صبحانه		عسل - کره - چای	املت - خیار شور - چای	کره - عسل - شیر - چای
	ناهار یک		پلو تن ماهی - لیمو - خرما	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار دو	چلو خورش قیمه	چلو خورش خلال بادام	زرشک پلو با مرغ	
	شام یک	استانبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره	سالاد الویه - خوراک لوییا	پیراشکی - سوپ جو - خیار شور - سس	
شام دو	پیراشکی - سوپ رشته - سس - خیار شور	ته چین مرغ - ماست تک نفره	ماش پلو با گوشت - ماست تک نفره		
سه‌شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	خوراک عدسی - پنیر - چای	شیربرنج - نان شیرمال - چای	
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده - دوغ تک نفره	چلو ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره	
	ناهار دو	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورشت فسنجان	چلو خورش آلو	
	شام یک	ماکارونی - شوری - سس - میوه	کوکو سبزی - آش رشته - خیار شور - میوه	کوکو سیب زمینی - سوپ رشته - خیار شور - سس - میوه	
شام دو	خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو - خیار شور - سس - میوه	شوید پلو لوییا سفید - ماست تک نفره - میوه	هویج پلو با مرغ - ماست تک نفره - میوه		
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شکری - شیر - چای	فرنی - نان شیرمال - چای	نیمرو - سبزی خوردن - چای	
	ناهار یک	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره	چلو کباب مرغ - ماست تک نفره	چلو گوشت - سالاد فصل	
	ناهار دو	چلو خورش لوییا سبز	چلو خورش کرفس	چلو خورش لوییا سبز	
	شام یک	شله قلمکار - پنیر - خرما	شامی کباب - سوپ جو - خیار شور	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره	
شام دو	چلو خورش قیمه - ماست تک نفره - خرما	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره	کوفته تبریزی - خیار شور - سوپ سبزیجات		

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