

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

روز	هفته ۶ ۱۳۹۱/۰۲/۰۶ تا ۱۳۹۱/۰۲/۰۴	هفته ۷ ۱۳۹۱/۰۲/۰۹ تا ۱۳۹۱/۰۲/۱۳	هفته ۸ ۱۳۹۱/۰۲/۱۴ تا ۱۳۹۱/۰۲/۲۰	هفته ۹ ۱۳۹۱/۰۲/۲۷ تا ۱۳۹۱/۰۳/۰۳			
صبحانه	عدسی - پنیر - چای	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای	مربا - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای			
ناهار یک	سبزی پلو تن ماهی - لیمو - خرما	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش قیمه	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره - شکلات			
ناهار دو	سبزی پلو با ماهی - لیمو - خرما	پلو تن ماهی - خرما - لیمو	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی	چلو گوشت بادمجان - دوغ تک نفره - شکلات			
شام یک	استانبولی پلو با گوشت - ماست تک نفره	کوکو سیب زمینی - آش رشته - خیار شور - سس - میوه	خوراک مرغ سوخاری - خلال سیب زمینی - خیارشور - سس	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - سس - خیار شور			
شام دو	پیراشکی - سوپ جو - خیار شور - سس تک نفره	هویج پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره	شوید پلو لوبیا سفید - ماست تک نفره	ماکارونی - خیار شور - سس تک نفره			
صبحانه	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	فرنی - نان شیرمال - چای	نیمرو - سبزی خوردن - چای	عسل - کره - شیر - چای			
ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش بادمجان	زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما			
ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره	چلو خورش قورمه سبزی	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما			
شام یک	شامی کباب - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیارشور - میوه	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره	ماکارونی - سبزی خوردن - سس تک نفره - میوه	خوراک مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیارشور			
شام دو	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	کوفته تبریزی - سوپ جو - سبزی خوردن	خوراک کشک بادمجان - سوپ جو - سبزی خوردن - میوه	زیره پلو با گوشت - ماست			
صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	عسل - کره - شیر - چای	حلوا شکر - شیر - چای	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای			
ناهار یک	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی	شوید پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورش آلو	چلو خورش کرفس			
ناهار دو	چلو خورش آلو	شوید پلو با گوشت - سالاد فصل - خرما	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره			
شام یک	ماکارونی - خیارشور - سس تک نفره - میوه	پیراشکی - سوپ رشته - خیار شور - سس تک نفره	استانبولی پلو با گوشت - ماست تک نفره	پلو سبزیجات - ماست تک نفره - میوه			
شام دو	خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو - خیار شور - سس تک نفره - میوه	ته چین مرغ - ماست تک نفره	خوراک مرغ ترش - سوپ رشته - سبزی خوردن	خوراک کشک بادمجان - سوپ جو - سبزی خوردن - میوه			
صبحانه	نیمرو - خیار شور - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	عدسی - پنیر - چای	عدسی - پنیر - چای			
ناهار یک	چلو خورش کرفس	چلو خورش قیمه	سبزی پلو تن ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورش قیمه			
ناهار دو	چلو کباب مرغ - ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ			
شام یک	شله قلمکار - پنیر - خرما - سبزی خوردن	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیار شور	خوراک کباب کوبیده - سوپ جو - خلال سیب زمینی - خیارشور	خوراک رنگین کمان - سوپ رشته - خیار شور			
شام دو	چلو خورش قیمه - خرما - سبزی خوردن	چلو خورش ناز خانون - ماست	بورانی سیب زمینی - سوپ جو - خیار شور	عدس پلو با گوشت - ماست			
صبحانه	شهادت حضرت زهرا(س)						
ناهار یک					حلوا شکر - شیر - چای	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای	املت - سبزی خوردن - چای
ناهار دو					زرشک پلو با مرغ	چلو خورش فستجان	چلو کباب مرغ - ماست تک نفره
شام یک					چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	چلو خورش لوبیا سبز	چلو خورش قورمه سبزی
شام دو					ماکارونی - سبزی خوردن - سس تک نفره - میوه	خوراک شنیسل مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیارشور - میوه	کوفته تبریزی - سوپ رشته - سبزی خوردن - میوه
شام دو	رولت گوشت - عدسی - سبزی خوردن - میوه	لوبیا پلو با گوشت - ماست تک نفره	استانبولی پلو با خلال مرغ - ماست - میوه				

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