

❁ آداب غذا خوردن از دیدگاه پیامبر اکرم(ص): ۱- لقمه را کوچک بردارد ۲- خوب بجود ۳- به روی حاضران کم نگاه کند ۴- دستها را بشوید. ❁  
**برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه**

روز	وعده غذایی	۱۳۹۱/۰۷/۱۵ تا ۱۳۹۱/۰۷/۱۹ هفته ۳۰	۱۳۹۱/۰۷/۲۰ تا ۱۳۹۱/۰۷/۲۴ هفته ۳۱	۱۳۹۱/۰۸/۰۳ تا ۱۳۹۱/۰۷/۲۹ هفته ۳۲
شنبه	صبحانه	عدسی - چای	عسل - کره - چای	پنیر - خرما - چای
	ناهار یک	چلو خورش قیبه	چلو گوشت بادمجان	چلو خورش آلو
	ناهار دو	استامبولی پلو باخلال مرغ	عدس پلو با گوشت	چلو کباب مرغ
	شام یک	کوفته تبریزی	خوراک قارچ و مرغ	خوراک کشک و بادمجان
یکشنبه	شام دو	زیره پلو با گوشت	پلو سبزیجات	شوید پلو با لوبیا سفید
	صبحانه	پنیر - خرما - چای	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای	عسل - کره - چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده	چلو خورش لوبیا سبز	چلو خورش فسنجان
	ناهار دو	عدس پلو با گوشت	زرشک پلو با مرغ	عدس پلو با گوشت
دوشنبه	شام یک	خوراک گوجه کباب - سوپ رشته	خوراک شامی کباب	کوفته تبریزی
	شام دو	پلو سبزیجات	ماکارونی	خوراک گوجه کباب - سوپ جو
	صبحانه	عسل - کره - چای	خوراک لوبیا - چای	فرنی - چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده	شوید پلو با ماهی
سه‌شنبه	ناهار دو	ماکارونی	چلو خورش کرفس	چلو خورش بادمجان
	شام یک	خوراک کشک و بادمجان	شله قلمکار - سبزی خوردن	حلیم - سبزی خوردن
	شام دو	ماش پلو با گوشت	استامبولی پلو با خلال مرغ	هویج پلو با خلال مرغ
	صبحانه	تخم مرغ آب پز - خیارشور - چای	نیمرو - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
چهارشنبه	ناهار یک	چلو خورش قورمه سبزی	شوید پلو با ماهی	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	هویج پلو با خلال مرغ	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	استامبولی پلو با گوشت
	شام یک	سالاد الویه - سس تک نفره	خوراک رنگین کمان - سوپ رشته	چلو خورش نازخاتون
	شام دو	شوید پلو با لوبیا سفید	ماش پلو با گوشت	سالاد الویه - سس تکنفره
پنجشنبه	صبحانه	پنیر - گوجه - خیار - چای	شیر برنج - چای	عدسی - چای
	ناهار یک	شوید پلو تن ماهی	چلو گوجه کباب	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار دو	شوید پلو با ماهی	چلو خورش قیبه	ماکارونی
	شام یک	خوراک شینسل مرغ - سس تک نفره - سوپ جو	سالاد ماکارونی - سس تکنفره	خوراک مرغ
جمعه	شام دو	لوبیا پلو با گوشت	خوراک قارچ و مرغ	ماش پلو با گوشت

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