

مصرف روزانه لبنیات در پیگیری از حملات قلبی و مغزی موثر است و ابتلا به یوگی استخوان و سرطان روده را کاهش می دهد

اصلاحیه برنامه غذایی غذاخوری های اداره تغذیه

هفته ایام	وعده غذایی	۱۳۹۱/۱۱/۲۱ تا ۱۳۹۱/۱۱/۲۵	۱۳۹۱/۱۱/۲۸ تا ۱۳۹۱/۱۲/۰۲
دو هفته	صبحانه	پنیر - خرما - چای	عسل - کره - شیر - چای
	ناهار یک	شوید پلو با ماهی	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو خورش لوبیاسبز	استامبولی پلو با گوشت - ماست
	شام یک	عدس پلو با گوشت	سالاد ماکارونی - سوپ جو - سس یک نفره - میوه
یکشنبه	شام دو	خوراک رنگین کمان - سوپ رشته	چلو خورش ناز خاتون - میوه
	صبحانه	یوم ... ۲۲ بهمن	شیربرنج - چای
	ناهار یک		چلو کباب کوبیده - دوغ
	ناهار دو		چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
شام یک	خوراک شاهی کباب - سوپ رشته		
دو هفته	شام دو	خوراک پلو با خلال مرغ - ماست	هو بیج پلو با خلال مرغ - ماست
	صبحانه	عسل - کره - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قیمه
	ناهار دو	چلو خورش آلو	شوید پلو با ماهی - لیمو
سه هفته	شام یک	کوکو سیب زمینی - آش رشته	خوراک مرغ سوخاری - سوپ جو - سس یک نفره
	شام دو	استامبولی پلو با گوشت	ماش پلو با گوشت - ماست
	صبحانه	نیمرو - چای	خوراک لوبیا - چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده	چلو جوجه کباب - دوغ
چهار هفته	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	چلو خورش لوبیاسبز
	شام یک	خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو	خوراک کوفته تبریزی - سوپ رشته
	شام دو	ماکارونی	نخود پلو با گوشت - ماست
	صبحانه	شیربرنج - چای	عدسی - چای
چهار هفته	ناهار یک	چلو خورش فسنجان	چلو گوشت و بادمجان
	ناهار دو	چلو خورش کرفس	چلو خورش قورمه سبزی
	شام یک	کوفته تبریزی - عدسی	سالاد الویه - سوپ جو - سس یک نفره - میوه
	شام دو	خوراک جوجه کباب - سوپ رشته	ماکارونی - میوه

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