

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

برنامه غذایی غذاخوری های اداره امور تغذیه

روز هفته	ایام	وعده غذایی	۱۳۹۱/۱۱/۲۱ تا ۱۳۹۱/۱۱/۲۵	۱۳۹۱/۱۱/۲۸ تا ۱۳۹۱/۱۲/۰۲
شنبه		صبحانه	پنیر - خرما - چای	عسل - کره - چای
		ناهار یک	شوید پلو با ماهی	زرشک پلو با مرغ
		ناهار دو	چلو خورش لویاسبز	استامبولی پلو با گوشت
		شام یک	عدس پلو با گوشت	سالاد ماکارونی - سس یک نفره - سوپ جو
یکشنبه		صبحانه	یوم ... ۲۲ بهمن	چلو خورش نازخاتون
		ناهار یک		شیربرنج - چای
		ناهار دو		چلو کباب کوبیده
		شام یک		چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
دوشنبه		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
		شام یک	کوکو سیب زمینی - آش رشته	خوراک مرغ سوخاری - سس یک نفره - سوپ جو
سه شنبه		صبحانه	نیمرو - چای	خوراک لویا - چای
		ناهار یک	چلو کباب کوبیده	چلو جوجه کباب
		ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	چلو خورش لویاسبز
		شام یک	خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو	خوراک کوفته تبریزی - سوپ رشته
چهارشنبه		صبحانه	شیربرنج - چای	عدسی - چای
		ناهار یک	چلو خورش فسنجان	چلو گوشت و بادمجان
		ناهار دو	چلو خورش کرفس	چلو خورش فورمه سبزی
		شام یک	کوفته تبریزی - عدسی	سالاد الویه - سس یک نفره - سوپ جو
		شام دو	خوراک جوجه کباب - سوپ رشته	ماکارونی

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