

امام صادق(ع): چون نماز صبح را خواندی، پاره ای نان بخور تا با آن دهان خویش را خوشبو سازی، روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نکو سازی •

**برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه**

روز	تاریخ	تاریخ	تاریخ	تاریخ	وعده غذایی
شنبه	۱۳۹۲/۰۶/۲۵ تا ۱۳۹۲/۰۶/۲۱	۱۳۹۲/۰۶/۱۸ تا ۱۳۹۲/۰۶/۱۴	۱۳۹۲/۰۶/۱۱ تا ۱۳۹۲/۰۶/۰۷	۱۳۹۲/۰۶/۰۴ تا ۱۳۹۲/۰۶/۳۱	صبحانه
	پنیر - خرما - شیر - چای	مربا - کره - شیر - چای	پنیر - خرما - شیر - چای	عسل - کره - شیر - چای	ناهار یک
	شوید پلو با ماهی - لیمو	چلو کباب کوبیده - ماست	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش فسنجان	ناهار دو
	چلو خورش قیمه	چلو خورش آلو	پلو سبزیجات - ماست	عدس پلو با گوشت - ماست	شام یک
یکشنبه	خوراک مرغ سوخاری - سوپ جو - سس	خوراک مرغ - سوپ جو - میوه	کوکو سبزی - آش رشته - میوه	خوراک جوجه کباب - خلال سیب زمینی - سوپ جو	شام دو
	لوییا پلو با گوشت - ماست	ماکارونی - میوه	نخودپلو با گوشت - ماست - میوه	بورانی سیب زمینی - آش رشته	صبحانه
	خاگینه - سبزی خوردن - چای	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	خوراک لوییا - چای	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	ناهار یک
	چلو جوجه کباب - دوغ	شوید پلو با ماهی - لیمو	چلو کباب کوبیده - دوغ	چلو خورش قورمه سبزی	ناهار دو
دوشنبه	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش قیمه	هویج پلو با خلال مرغ - ماست	شام یک
	خوراک کشک و بادمجان - سوپ رشته	خوراک شینسل مرغ - سوپ رشته - سس	خوراک کشک و بادمجان - سوپ رشته	کوفته تبریزی - عدسی - میوه	شام دو
	چلو تن ماهی - خرما	زیره پلو با گوشت - ماست	هویج پلو با خلال مرغ - ماست	استامبولی پلو با گوشت - ماست - میوه	صبحانه
	عسل - کره - شیر - چای	عدسی - چای	عسل - کره - چای	نیمرو - چای	ناهار یک
سه‌شنبه	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو جوجه کباب - دوغ	شوید پلو با ماهی - لیمو	چلو گوشت و بادمجان	ناهار دو
	چلو خورش آلو	چلو خورش لویاسبز	چلو خورش قورمه سبزی	ماکارونی	شام یک
	خوراک رنگین کمان - سوپ جو - میوه	کوکو سیب زمینی - آش رشته - سس - میوه	خوراک مرغ سوخاری - خلال سیب زمینی - سس - سوپ جو	چلو خورش آلو	شام دو
	چلو گوشت چرخ کرده - ماست - میوه	شوید پلو با لوییا سفید - ماست - میوه	ماکارونی	خوراک شامی کباب - سوپ جو	صبحانه
چهارشنبه	پنیر - خرما - سبزی خوردن - چای	پنیر - خرما - شیر - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	پنیر - خرما - شیر - چای	ناهار یک
	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قیمه	چلو خورش بادمجان	شوید پلو با ماهی - لیمو	ناهار دو
	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	ماکارونی	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست	چلو خورش لویاسبز	شام یک
	کوکو سبزی - آش رشته - میوه	خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو	سالاد ماکارونی - سس یکنفره - سوپ رشته - میوه	خوراک قارچ و مرغ - سوپ رشته	شام دو
پنجشنبه	ماکارونی - میوه	ماش پلو با گوشت - ماست	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	زیره پلو با گوشت - ماست	صبحانه
	خوراک لوییا - چای	نیمرو - سبزی خوردن - چای	پنیر - خرما - سبزی خوردن - چای	عدسی - چای	ناهار یک
	چلو خورش بادمجان	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب - لیمو - شکلات	چلو کباب مرغ - دوغ	ناهار دو
	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست	عدس پلو با گوشت - ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی - شکلات	چلو خورش قیمه	شام یک
شام دو	خوراک جوجه کباب - سوپ رشته	کوفته تبریزی - سوپ رشته	خوراک رنگین کمان - سوپ جو	سالاد الویه - سس یکنفره - سوپ جو - میوه	شام دو
	عدس پلو با گوشت - ماست	استامبولی پلو با گوشت - ماست	چلو خورش نازخاتون	ماش پلو با گوشت - ماست - میوه	

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