

امام صادق(ع): چون نماز صبح را خواندی، پاره‌ای 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 تغذیه

روز	۱۳۹۲/۰۳/۱۸ تا ۱۳۹۲/۰۳/۲۰	۱۳۹۲/۰۳/۱۷ تا ۱۳۹۲/۰۳/۱۱	۱۳۹۲/۰۳/۱۰ تا ۱۳۹۲/۰۳/۰۴	۱۳۹۲/۰۳/۰۳ تا ۱۳۹۲/۰۲/۲۸	وعده غذایی	ایام هفته
شنبه	پنیر- گوجه فرنگی- خیار- چای	پنیر- خرما- شیر- چای	عدسی- چای	عسل- کره- شیر- چای	صبحانه	شنبه
	شوید پلو با ماهی- لیمو- خرما	شوید پلو با ماهی- لیمو- خرما	چلو کباب مرغ- دوغ	زرشک پلو با مرغ	ناهار یک	
	چلو خورش قیمه- ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی- ماست	چلو خورش ناز خاتون	چلو خورش بادمجان	ناهار دو	
	خوراک مرغ سوخاری- سوپ رشته- خلال سیب زمینی- سس	خوراک کشک و بادمجان- سوپ جو- سبزی خوردن- میوه	شاهی کباب- سوپ رشته- خلال سیب زمینی- میوه	شوید پلو با ماهی- لیمو- خرما	شام یک	
یکشنبه	ماش پلو با گوشت- ماست	نخود پلو با گوشت- ماست- میوه	هویج پلو با خلال مرغ- ماست- میوه	عدس پلو با گوشت- ماست	شام دو	یکشنبه
	تخم مرغ آب پز- کره- چای	خوراک لوبیا- چای	نیمرو- سبزی خوردن	پنیر- گوجه فرنگی- خیار- چای	صبحانه	
	چلو کباب کوبیده- ماست	چلو خورش فسنجان- سبزی خوردن	شوید پلو با ماهی- لیمو- خرما	چلو کباب کوبیده- ماست	ناهار یک	
	چلو خورش قورمه سبزی- ماست	ماکارونی- سبزی خوردن	چلو خورش قیمه- ماست	چلو خورش لویاسبز	ناهار دو	
دوشنبه	خوراک قارچ و مرغ- سوپ جو- میوه- شربت نعنای	کوفته تبریزی- سوپ رشته- سبزی خوردن- میوه	خوراک رنگین کمان- سوپ جو- شربت نعنای	خوراک شنبلیل مرغ- سوپ رشته- خلال سیب زمینی- سس	شام یک	دوشنبه
	ماکارونی- شوری- میوه- شربت نعنای	چلو خورش قیمه- ماست- میوه	عدس پلو با گوشت- ماست- شربت نعنای	پلو سبزیجات- ماست	شام دو	
	عسل- کره- شیر- چای	املت- سبزی خوردن	پنیر- گوجه فرنگی- خیار- چای	عدسی- چای	صبحانه	
	زرشک پلو با مرغ- دوغ	چلو خورش قورمه سبزی- ماست	زرشک پلو با مرغ- ماست	چلو خورش قیمه	ناهار یک	
سه‌شنبه	چلو خورش لویاسبز- دوغ	استامبولی پلو با خلال مرغ- ماست	استامبولی پلو با گوشت- ماست	استامبولی پلو با خلال مرغ- ماست	ناهار دو	سه‌شنبه
	کو کو سبزی- آش رشته- خیارشور- میوه	شوید پلو با ماهی- لیمو- خرما- شربت بیدمشک	کو کو سبب زمینی- آش رشته- خلال سیب زمینی- میوه	کو کو سبزی- آش رشته- میوه	شام یک	
	استامبولی پلو با گوشت- ماست- میوه	سالاد ماکارونی- سوپ جو- سس- شربت بیدمشک	چلو خورش قورمه سبزی- میوه	ماکارونی- میوه	شام دو	
			عسل- کره- شیر- چای	املت- سبزی خوردن	صبحانه	
چهارشنبه		زرشک پلو با مرغ- ماست	چلو کباب کوبیده- گوجه فرنگی- سبزی خوردن	چلو جوجه کباب- دوغ	ناهار یک	چهارشنبه
			چلو خورش آلو- سبزی خوردن	چلو خورش قورمه سبزی	ناهار دو	
			خوراک مرغ سوخاری- سوپ رشته- خلال سیب زمینی- سس- شربت بیدمشک	کوفته تبریزی- سوپ جو- میوه	شام یک	
			زیره پلو با گوشت- ماست- شربت بیدمشک	استامبولی پلو با گوشت- ماست- میوه	شام دو	
پنج‌شنبه		چلو کباب کوبیده- گوجه فرنگی	املت- خیارشور	پنیر- خرما- شیر- چای	صبحانه	پنج‌شنبه
			چلو گوشت و بادمجان- ماست	شوید پلو با ماهی- لیمو- خرما	ناهار یک	
			عدس پلو با گوشت- ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	ناهار دو	
			شوید پلو با ماهی- لیمو- خرما	خوراک قارچ و مرغ- سوپ جو	شام یک	
جمعه		چلو خورش بادمجان- ماست	ماکارونی- شوری	نخود پلو با گوشت- ماست	شام دو	جمعه
		چلو جوجه کباب- دوغ	چلو جوجه کباب- دوغ	-----	ناهار	
		چلو خورش قورمه سبزی- ماست	چلو خورش قورمه سبزی- ماست	چلو گوشت- ماست- شکلات	ناهار	