

## برنامه غذایی مرکز آموزشی درمانی ایزدی - مهر ماه ۹۶

روز هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	دورچین	شام	دورچین
شنبه	۹۶/۰۷/۰۱	نان - کره - مربا - شیر - چای	چلو خورش قیمه سیب زمینی	جعفری - ماست	چلومیکس	جعفری - هویج آب پز - لیموترش - گوجه کبابی - ماست
یکشنبه	۹۶/۰۷/۰۲	نان - پنیر - خیار - گوجه - چای - شیر	چلوجوجه کباب	جعفری - هویج آب پز - لیموترش - گوجه کبابی - ماست	خورا ؛ کنتل مرغ	ترشی کلم - گوجه - خیار شور - جعفری - لیموترش - ماست
دوشنبه	۹۶/۰۷/۰۳	نان - تخم مرغ - شیر - چای	شوید پلو با ماهی	لیموترش - زیتون - خرما	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز - جعفری - ماست
سه شنبه	۹۶/۰۷/۰۴	نان - پنیر - خیار - گوجه - چای - شیر	چلو کباب نگینی	سماق - گوجه کبابی - جعفری - ماست	لوییاپلو با گوشت لقمه	ماست
چهارشنبه	۹۶/۰۷/۰۵	نان - کره - عسل - شیر - چای	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز - جعفری - ماست	چلو خورش قورمه سبزی	ماست
پنجشنبه	۹۶/۰۷/۰۶	نان - پنیر - خرما - چای - شیر	لوییاپلو با گوشت لقمه	ماست	چلوجوجه کباب	جعفری - هویج آب پز - لیموترش - گوجه کبابی - ماست
جمعه	۹۶/۰۷/۰۷	نان - کره - مربا - شیر - چای	چلو گوشت	گوجه - هویج آب پز - جعفری - ماست	چلو کباب کوبیده	جعفری - گوجه کبابی - سماق - ماست
شنبه	۹۶/۰۷/۰۸	نان - پنیر - خیار - گوجه - چای - شیر	شوید پلو با ماهی	لیموترش - زیتون - خرما	چلو خورش قیمه بادمجان	جعفری - ماست
یکشنبه	۹۶/۰۷/۰۹	نان - تخم مرغ - شیر - چای	چلو کباب کوبیده	جعفری - گوجه کبابی - سماق - ماست	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز - جعفری - ماست
دوشنبه	۹۶/۰۷/۱۰	نان - پنیر - خیار - گوجه - چای - شیر	چلو خورش قورمه سبزی	ماست	چلو کباب کوبیده مرغ	جعفری - گوجه کبابی - لیموترش - هویج آب پز - ماست
سه شنبه	۹۶/۰۷/۱۱	نان - کره - عسل - شیر - چای	چلوجوجه کباب	جعفری - هویج آب پز - لیموترش - گوجه کبابی - ماست	چلو خورش قیمه سیب زمینی	جعفری - ماست
چهارشنبه	۹۶/۰۷/۱۲	نان - پنیر - خرما - چای - شیر	میکس (کوبیده مرغ و گوسفندی)	جعفری - سماق - گوجه کبابی - ماست	چلو خورش کرفس	ماست
پنجشنبه	۹۶/۰۷/۱۳	نان - کره - مربا - شیر - چای	چلو خورش قیمه کدو	جعفری - ماست	خورا ؛ مرغ	پوره سیب زمینی - جعفری - گوجه - خیار شور - لیموترش - ماست
جمعه	۹۶/۰۷/۱۴	نان - پنیر - خیار - گوجه - چای - شیر	چلومیکس	جعفری - هویج آب پز - لیموترش - گوجه کبابی - ماست	ماکارونی	جعفری - گوجه - خیار شور - ماست

شنبه	۹۶/۰۷/۱۵	نان-تخم مرغ-شیر-چای	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست	چلوکباب نگینی	سماق-گوجه کبابی-جعفری-ماست
یکشنبه	۹۶/۰۷/۱۶	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	شوید پلو با ماهی	لیموترش-زیتون-خرما	چلوجوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست
دوشنبه	۹۶/۰۷/۱۷	نان-کره-عسل-شیر-چای	عدس پلو با گوشت لقمه	ماست	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست
سه شنبه	۹۶/۰۷/۱۸	نان-پنیر-خرما-چای-شیر	چلوخورش کرفس	ماست	لویپالو با گوشت لقمه	ماست
چهارشنبه	۹۶/۰۷/۱۹	نان-کره-مرغ-شیر-چای	چلوکباب نگینی	سماق-گوجه کبابی-جعفری-ماست	چلوخورش قیمه کدو	جعفری-ماست
پنجشنبه	۹۶/۰۷/۲۰	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	لویپا پلو با گوشت لقمه	ماست	چلوگوشت	گوجه-هویج آب پز-جعفری-ماست
جمعه	۹۶/۰۷/۲۱	نان-تخم مرغ-شیر-چای	چلوجوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	خورا ؛ مرغ	پوره سیب زمینی-جعفری-گوجه-خیار-شور-لیموترش-ماست
شنبه	۹۶/۰۷/۲۲	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	چلوخورش قیمه بادمجان	جعفری-ماست	چلوکباب کوبیده	جعفری-گوجه کبابی-سماق-ماست
یکشنبه	۹۶/۰۷/۲۳	نان-کره-عسل-شیر-چای	شوید پلو با ماهی	لیموترش-زیتون-خرما	چلوخورش قورمه سبزی	ماست
دوشنبه	۹۶/۰۷/۲۴	نان-پنیر-خرما-چای-شیر	چلوکباب کوبیده	جعفری-گوجه کبابی-سماق-ماست	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست
سه شنبه	۹۶/۰۷/۲۵	نان-کره-مرغ-شیر-چای	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست	چلومیکس	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست
چهارشنبه	۹۶/۰۷/۲۶	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	لویپا پلو با گوشت لقمه	ماست	چلوجوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست
پنجشنبه	۹۶/۰۷/۲۷	نان-تخم مرغ-شیر-چای	چلوکباب بختیاری	جعفری-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	میکس(کوبیده مرغ و گوسفندی)	جعفری-سماق-گوجه کبابی-ماست
جمعه	۹۶/۰۷/۲۸	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	چلوخورش قورمه سبزی	ماست	لویپالو با گوشت لقمه	ماست
شنبه	۹۶/۰۷/۲۹	نان-کره-عسل-شیر-چای	چلومیکس	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	چلوخورش قیمه سیب زمینی	جعفری-ماست
یکشنبه	۹۶/۰۷/۳۰	نان-پنیر-خرما-چای-شیر	چلوخورش آلواسفناج	ماست	چلوکباب بختیاری	جعفری-لیموترش-گوجه کبابی-ماست