

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

روز هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	دورچین	شام	دورچین
چهارشنبه	۹۶/۰۹/۰۱	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست	خورا ؛ کتلت مرغ	ترشی کلم-گوجه-خیارشور-جعفری-لیموترش-ماست
پنجشنبه	۹۶/۰۹/۰۲	نان-تخم مرغ-شیر-چای	چلوکباب نگینی	سماق-گوجه کیابی-جعفری-ماست	لویپالو با گوشت لقمه	ماست
جمعه	۹۶/۰۹/۰۳	نان-کره-عسل-شیر-چای	شوید پلو با ماهی	لیموترش-زیتون-خرما	چلوخورش قورمه سبزی	ماست
شنبه	۹۶/۰۹/۰۴	نان-پنیر-خرما-چای-شیر	لویپالو با گوشت لقمه	ماست	چلوچوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کیابی-ماست
یکشنبه	۹۶/۰۹/۰۵	نان-کره-مربا-شیر-چای	چلوخورش قورمه سبزی	ماست	چلوکباب کوبیده	جعفری-گوجه کیابی-سماق-ماست
دوشنبه	۹۶/۰۹/۰۶	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	شوید پلو با ماهی	لیموترش-زیتون-خرما	چلوخورش قیمه بادمجان	جعفری-ماست
سه شنبه	۹۶/۰۹/۰۷	نان-تخم مرغ-شیر-چای	چلوکباب کوبیده	جعفری-گوجه کیابی-سماق-ماست	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست
چهارشنبه	۹۶/۰۹/۰۸	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	چلوگوشت(۱۲۰ گرم)	گوجه-هویج آب پز-جعفری-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ	جعفری-گوجه کیابی-لیموترش-هویج آب پز-ماست
پنجشنبه	۹۶/۰۹/۰۹	نان-کره-مربا-شیر-چای	چلوچوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کیابی-ماست	چلوخورش قیمه سیب زمینی	جعفری-ماست
جمعه	۹۶/۰۹/۱۰	نان-پنیر-خرما-چای-شیر	میक्स(کوبیده مرغ و گوسفندی)	جعفری-سماق-گوجه کیابی-ماست	چلوخورش قورمه سبزی	ماست
شنبه	۹۶/۰۹/۱۱	نان-کره-عسل-شیر-چای	چلوخورش قیمه سیب زمینی	جعفری-ماست	خورا ؛ مرغ	پوره سیب زمینی-جعفری-گوجه-خیارشور-لیموترش-ماست
یکشنبه	۹۶/۰۹/۱۲	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	میक्स(جوجه و کوبیده گوسفندی)	جعفری-سماق-گوجه کیابی-ماست	ماکارونی	جعفری-گوجه-خیارشور-ماست
دوشنبه	۹۶/۰۹/۱۳	نان-تخم مرغ-شیر-چای	شوید پلو با ماهی	لیموترش-زیتون-خرما	چلوچوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کیابی-ماست
سه شنبه	۹۶/۰۹/۱۴	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست	چلوکباب نگینی	سماق-گوجه کیابی-جعفری-ماست
چهارشنبه	۹۶/۰۹/۱۵	نان-کره-مربا-شیر-چای	عدس پلو با گوشت لقمه	ماست	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست

پنجشنبه	۹۶/۰۹/۱۶	نان-پنیر-خرما-چای-شیر	چلو خورش قورمه سبزی	ماست	چلومیکس	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست
جمعه	۹۶/۰۹/۱۷	نان-کره-عسل-شیر-چای	چلو کباب نگینی	سماق-گوجه کبابی-جعفری-ماست	چلو خورش قورمه سبزی	ماست
شنبه	۹۶/۰۹/۱۸	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	لوبیا پلو با گوشت لقمه	ماست	خورا ؛ مرغ	پوره سیب زمینی-جعفری-گوجه-خیار شور-لیموترش-ماست
یکشنبه	۹۶/۰۹/۱۹	نان-تخم مرغ-شیر-چای	چلو جوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	چلو گوشت (۱۲۰ گرم)	گوجه-هویج آب پز-جعفری-ماست
دوشنبه	۹۶/۰۹/۲۰	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	چلو کباب بختیاری	جعفری-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	چلو کباب کوبیده	جعفری-گوجه کبابی-سماق-ماست
سه شنبه	۹۶/۰۹/۲۱	نان-کره-عسل-شیر-چای	شوید پلو با ماهی	لیموترش-زیتون-خرما	چلو خورش قورمه سبزی	ماست
چهارشنبه	۹۶/۰۹/۲۲	نان-پنیر-خرما-چای-شیر	چلو کباب کوبیده	جعفری-گوجه کبابی-سماق-ماست	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست
پنجشنبه	۹۶/۰۹/۲۳	نان-کره-مربا-شیر-چای	چلو خورش قیمه بادمجان	جعفری-ماست	چلومیکس	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست
جمعه	۹۶/۰۹/۲۴	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	عدس پلو با گوشت لقمه	ماست	چلو جوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست
شنبه	۹۶/۰۹/۲۵	نان-تخم مرغ-شیر-چای	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست	میکس(کوبیده مرغ و گوسفندی)	جعفری-سماق-گوجه کبابی-ماست
یکشنبه	۹۶/۰۹/۲۶	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	چلو خورش قیمه بادمجان	جعفری-ماست	چلو کباب کوبیده	جعفری-گوجه کبابی-سماق-ماست
دوشنبه	۹۶/۰۹/۲۷	نان-کره-عسل-شیر-چای	چلومیکس	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	چلو خورش قیمه سیب زمینی	جعفری-ماست
سه شنبه	۹۶/۰۹/۲۸	نان-پنیر-خرما-چای-شیر	چلو خورش قورمه سبزی	ماست	چلو جوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست
چهارشنبه	۹۶/۰۹/۲۹	نان-کره-مربا-شیر-چای	چلو خورش آلو اسفناج	ماست	زرشک پلو با مرغ	هویج آب پز-جعفری-ماست
پنجشنبه	۹۶/۰۹/۳۰	نان-پنیر-خیار-گوجه-چای-شیر	چلو جوجه کباب	جعفری-هویج آب پز-لیموترش-گوجه کبابی-ماست	چلو خورش قورمه سبزی	ماست