



هر کس در پی آموختن دانش باشد، بهشت در پی اوست (رسول اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ))، کنز العمال، ۱۰ / ۱۶۲

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۳/۰۹/۲۹ تا ۱۳۹۳/۱۰/۰۳	۱۳۹۳/۱۰/۱۰ تا ۱۳۹۳/۱۰/۱۰
شنبه	صبحانه	حلوا شکری، شیر، چای	عدسی، چای
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	استانبولی پلو با گوشت، ماست	هویج پلو با خلال مرغ، ماست
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، خرما	خوراک شامی کباب، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، میوه
یکشنبه	صبحانه	رحلت رسول اکرم <small>(صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)</small>	نخود پلو با گوشت، ماست، میوه
	ناهار ۱		فرنی، چای
	ناهار ۲		زرشک پلو با مرغ
	شام ۱		پلو سبزیجات، ماست
دوشنبه	صبحانه	عدسی، چای	تخم مرغ آب پز، سیب زمینی آب پز، کره، چای
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	شوید پلو ماهی، لیمو
	ناهار ۲	رشته پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش لوبیا سبز
	شام ۱	حلیم، پنیر، خرما، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته
سه شنبه	صبحانه	شهادت امام رضا <small>(عَلَيْهِ السَّلَام)</small>	ماش پلو با گوشت، ماست، خرما، میوه
	ناهار ۱		عسل، کره یک نفره، شیر، چای
	ناهار ۲		چلو کباب کوبیده
	شام ۱		چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
چهارشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	شله قلمکار، پنیر، خرما
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب	عدس پلو با گوشت، ماست، خرما
	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز	نیمرو، چای
	شام ۱	خوراک شنپسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	چلو خورش قورمه سبزی
	شام ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	ماکارونی، سس یک نفره
			کوفته تبریزی، سوپ جو، میوه
			استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست، میوه

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۳/۰۹/۲۳

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