



اجتماع و همبستگی [مردم] مایه‌ی رحمت است؛ و پراگندگی موجب عذاب (رسول اکرم صلی الله علیه و آله)، کنز العمال / ۷ / ۵۵۸

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۳/۱۲/۱۶ تا ۱۳۹۳/۱۲/۲۰	۱۳۹۳/۱۲/۲۷ تا ۱۳۹۳/۱۲/۳۱
شنبه	صبحانه	عسل، کره، شیر، چای	خوراک لوبیا، چای
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، ماست	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست	پلو سبزیجات، ماست
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره
	شام ۲	عدس پلو با گوشت، ماست	ماش پلو با گوشت، ماست
یکشنبه	صبحانه	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	شیر برنج، نان شیرمال، چای
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	ماکارونی، سس یک نفره	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام ۱	خوراک شنپسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره	ماکارونی، خیارشور، سس یک نفره، میوه
	شام ۲	نخود پلو با گوشت، ماست	کوکو سبزی آماده، آش رشته، خیارشور، میوه
دوشنبه	صبحانه	فرن، نان شیرمال، چای	عدسی، چای
	ناهار ۱	شوید پلو ماهی، لیمو	زرشک پلو با مرغ، ماست
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	-
	شام ۱	کوفته تبریزی، آش رشته، میوه	استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه
	شام ۲	رشته پلو با گوشت، ماست، میوه	-
سه‌شنبه	صبحانه	پنیر، گوجه، خیار، چای	نیمرو، چای
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار ۲	رشته پلو با خلال مرغ، ماست	-
	شام ۱	خوراک شامی کباب، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور	خوراک شنپسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره
	شام ۲	ماکارونی، خیارشور، سس یک نفره	-
چهارشنبه	صبحانه	عدسی، چای	حلوا شکر، شیر، چای
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ	شوید پلو تن ماهی، لیمو
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	-
	شام ۱	خوراک قارچ و گوشت، سوپ جو، میوه	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت
	شام ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، میوه	-

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۳/۱۲/۱۰

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