



کار نیک، اندوخته‌های همیشگی و میوه‌های پاکیزه است. (حضرت علی [ع]، شرح غرر الحکم، ۴ / ۴۱۵)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۱/۱۵ تا ۱۳۹۴/۰۱/۱۹	۱۳۹۴/۰۱/۲۲ تا ۱۳۹۴/۰۱/۲۶
شنبه	صبحانه	عسل، کره، چای	حلوا شکری، چای
	ناهار یک	چلو خورش قیمه	چلو کباب کوبیده، دوغ
	ناهار دو	چلو تن ماهی، لیمو	چلو خورش لوبیا سبز
	شام یک	ماکارونی، سس یک نفره، خیارشور، میوه	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، میوه
	شام دو	کوفته تبریزی، عدسی، میوه	سالاد ماکارونی، عدسی، سس یک نفره، میوه
یکشنبه	صبحانه	فرنی، چای	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار دو	چلو خورش کرفس	ماکارونی، سس یک نفره، خیارشور
	شام یک	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره
	شام دو	شوید پلو با لوبیا سفید، ماست	زیره پلو با گوشت، ماست
دوشنبه	صبحانه	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای	عسل، کره، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه‌سبزی	شوید پلو ماهی، لیمو
	ناهار دو	استامبولی پلو با گوشت، ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	شام یک	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان باگت	شامی کباب، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور
	شام دو	ماش پلو با گوشت، ماست	چلو خورش کرفس
سه‌شنبه	صبحانه	حلوا شکری، چای	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای
	ناهار یک	چلو جوجه کباب، دوغ	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز	شله قلمکار، سبزی خوردن، پنیر
	شام یک	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، میوه	ماکارونی، سس یک نفره، خیارشور، میوه
	شام دو	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، میوه	پورانی اسفناج، عدسی، ماست، میوه
چهارشنبه	صبحانه	نیمرو، چای، خیارشور	عدسی، چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش بادمجان
	ناهار دو	عدس پلو با گوشت، ماست	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام یک	خوراک قارچ و گوشت، سوپ جو	سالاد الویه آماده، آش جو، نان باگت
	شام دو	رشته پلو با خلال مرغ، ماست	کوکو سبزی، آش جو، خیارشور

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۳/۱۲/۲۴