



هر کس با خردمندان مشورت کند، به راه درست راهنمایی شود (حضرت علی (ع)، البحار، ۱۵ / ۱۰۵)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۱/۲۹ تا ۱۳۹۴/۰۲/۰۲	۱۳۹۴/۰۲/۰۵ تا ۱۳۹۴/۰۲/۰۹
شنبه	صبحانه	عسل، کره یک نفره، چای	عدسی، چای
	ناهار یک	چلو جوجه کباب، ماست	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار دو	پلو سبزیجات، ماست	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام یک	شوید پلو با تن ماهی، لیمو، میوه	خوراک قارچ و گوشت، سوپ جو
	شام دو	بورانی سیب زمینی، عدسی، میوه	هویج پلو با خلال مرغ، ماست
یکشنبه	صبحانه	شیر برنج، چای	مربا، کره یک نفره، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	عدس پلو با گوشت، ماست
	شام یک	شامی کباب، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سبزی خوردن	کوکو سبزی، آش رشته، ماست، میوه
	شام دو	ماکارونی، سس یک نفره، سبزی خوردن	چلو خورش لوبیا سبز، میوه
دوشنبه	صبحانه	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی	شوید پلو با ماهی، لیمو
	ناهار دو	چلو خورش آلو	چلو خورش ناز خاتون
	شام یک	خوراک کشک و بادمجان، عدسی	کوفته تبریزی، عدسی، سبزی خوردن
	شام دو	عدس پلو با گوشت، ماست	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، سبزی خوردن
سه شنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	نیمرو، چای
	ناهار یک	چلو خورش فسنجان	چلو کباب مرغ، دوغ
	ناهار دو	رشته پلو با گوشت، ماست	نخود پلو با گوشت، ماست
	شام یک	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان باگت	سالاد الویه آماده، خوراک لوبیا، نان باگت
	شام دو	لوبیا پلو با گوشت، ماست	شوید پلو با لوبیا سفید، ماست
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شکری، شیر، چای	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای
	ناهار یک	شوید پلو با ماهی، لیمو	چلو خورش قیمه
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز	رشته پلو با گوشت، ماست
	شام یک	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	خوراک رنگین کمان، سوپ رشته، سالاد شیرازی
	شام دو	ماش پلو با گوشت، ماست	ماکارونی، سس یک نفره، سالاد شیرازی

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

تاریخ تهیه برنامه: ۱۳۹۴/۰۱/۲۵