



هر که از خدا پروا کند، از او پروا کنند [و درمتش را نگه دارند] و هر که از خدا فرمان برد، فرمانش برسد. (امام هادی [ع]) گزیده

تحف العقول، ص ۶۸

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۲/۱۲ تا ۱۳۹۴/۰۲/۱۶	۱۳۹۴/۰۲/۱۳ تا ۱۳۹۴/۰۲/۱۷
شنبه	صبحانه	تعطیل	عدسی، چای
	ناهار یک	ولادت حضرت علی (ع)	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار دو		نخود پلو با گوشت، ماست
	شام یک		خوراک کوفته تبریزی، لوبیا گرم، سبزی، میوه
	شام دو		چلو خورش ناز خاتون، میوه
یکشنبه	صبحانه	عسل، کره یک نفره، چای	مربا، کره یک نفره، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش قیمه	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی
	ناهار دو	عدس پلو با گوشت، ماست	چلو خورش آلو
	شام یک	شله قلمکار، پنیر، سبزی	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، سبزی
	شام دو	هویج پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
دوشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	خاگینه، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو تن ماهی، سالاد فصل	چلو خورش کرفس
	شام یک	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، میوه	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان باگت
	شام دو	رشته پلو با گوشت، ماست، میوه	عدس پلو با گوشت، ماست
سه شنبه	صبحانه	خوراک لوبیا، چای	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه سبزی	شوید پلو با ماهی، سالاد فصل
	ناهار دو	استامبولی پلو با گوشت، ماست	چلو خورش لوبیا سبز
	شام یک	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام دو	چلو خورش لوبیا سبز	بورانی اسفناج، عدسی، ماست
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شکری، شیر، چای	املت، چای
	ناهار یک	شوید پلو با ماهی، سالاد فصل	چلو خورش قیمه
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	هویج پلو با خلال مرغ، ماست
	شام یک	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت	آبگوشت، سبزی
	شام دو	ماکارونی، سس یک نفره، سبزی	ماکارونی، سس یک نفره، سبزی

تاریخ تهیه برنامه: ۱۳۹۴/۰۲/۰۶

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