



امام علی (علیه السلام): کار نیک، اندوخته‌های همیشگی و میوه‌های پاکیزه است.

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۷/۱۱ تا ۱۳۹۴/۰۷/۱۵	۱۳۹۴/۰۷/۱۸ تا ۱۳۹۴/۰۷/۲۲
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	مربا، کره، چای
	صبحانه ۲	افزینش‌گاه غذایی	افزینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	سبزی پلو تن ماهی، لیمو
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست	چلو خورش کرفس
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال	کوفته تبریزی، سوپ جو
	شام ۲	افزینش‌گاه غذایی	افزینش‌گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	نیمرو، چای
	صبحانه ۲	---	افزینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، سبزی	آب‌گوشت، سبزی
	شام ۲	افزینش‌گاه غذایی	افزینش‌گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	---	افزینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، لیمو، خرما	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی
	ناهار ۲	چلو خورش بامیه	چلو خورش لوبیا سبز
	شام ۱	سالاد الویه، عدسی	ماکارونی، سس یک نفره، میوه
	شام ۲	افزینش‌گاه غذایی	افزینش‌گاه غذایی
سه‌شنبه	صبحانه ۱	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲	افزینش‌گاه غذایی	افزینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش قیمه بادمجان
	ناهار ۲	عدس پلو با گوشت، ماست	نخود پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته	سالاد الویه، لوبیا گرم
	شام ۲	افزینش‌گاه غذایی	افزینش‌گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای
	صبحانه ۲	افزینش‌گاه غذایی	افزینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو جوجه کباب، دوغ
	ناهار ۲	سالاد الویه، نان باگت	زرشک پلو با مرغ
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه	شله قلمکار، پنیر، سبزی
	شام ۲	افزینش‌گاه غذایی	افزینش‌گاه غذایی

<http://profsite.um.ac.ir/~nutrition/>

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۴/۰۷/۰۷