



رسول اکرم (ﷺ): هر کس در جوانی اش خدا را نیکو عبادت کند، خداوند در زمان پیری اش، حکمت به او عطا فرماید.

(أعلام الدین، ۲۹۶)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۷/۲۵ تا ۱۳۹۴/۰۷/۲۹	۱۳۹۴/۰۸/۰۴ تا ۱۳۹۴/۰۸/۰۲
شنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای	عاشوراى حسینى - تعطیل 
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	
	ناهار ۲	رشته پلو با گوشت، ماست	
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	
یکشنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، لیمو، خرما	
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست	
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای	حلوا شکر، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	
	ناهار ۲	عدس پلو با گوشت، ماست	
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، سبزی	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	
سه شنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، چای	نیمرو، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ	
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	
	شام ۱	سالاد الویه، عدسی، میوه	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	
چهارشنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	خوراک لوبیا گرم، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی	
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، سبزی	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	

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