



امام علی (علیه السلام): فوش بختی انسان در این است که دینش را حفظ نماید و برای آخرتش کار کند. (شرح

غیرالحکم، ۴ / ۱۴۴)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۸/۰۹ تا ۱۳۹۴/۰۸/۱۳	۱۳۹۴/۰۸/۱۰ تا ۱۳۹۴/۰۸/۱۴
شنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار ۲	عدس پلو با گوشت، ماست	رشته پلو با خلال مرغ، ماست
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر، چای	عدسی، پنیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، سوپ جو	زرشک پلو با مرغ
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	چلو خورش بامیه
	شام ۱	سالاد الویه، عدسی	ماکارونی، سس یک نفره، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	چلو کباب کوبیده، ماست
	ناهار ۲	نخود پلو با گوشت، ماست	چلو خورش کرفس
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور	خوراک مرغ بندری، سوپ جو
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست	سبزی پلو تن ماهی، لیمو، خرما
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	چلو خورش لوبیا سبز
	شام ۱	آب گوشت، سبزی	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر، چای	نیمرو، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، لیمو، خرما	چلو خورش قیمه بادمجان
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست	پلو سبزیجات، ماست
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، میوه	سالاد الویه، لوبیا گرم، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه غذایی وجود دارد: ۱۳۹۴/۰۷/۲۹

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