



امام علی (علیه السلام): کار نیک، اندوخته‌های همیشگی و میوه‌های پاکیزه است. (شرح غرر الحکم، ۴ / ۴۱۵)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۸/۲۷ تا ۱۳۹۴/۰۸/۳۰	۱۳۹۴/۰۹/۰۴ تا ۱۳۹۴/۰۸/۳۰
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره یک نفره، چای	نیمرو، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	پلو سبزیجات، ماست
	شام ۱	آبگوشت، شوری، میوه	ماکارونی، سس یک نفره، میوه
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	املت، چای	مربا، کره یک نفره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، سوپ جو	سبزی پلو ماهی، لیمو، خرما
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، سوپ جو	چلو خورش لوبیا سبز، ماست
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، عدسی، خیارشور، سس یک نفره	سالاد الویه آماده، لوبیا گرم
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای	فرنی، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو جوجه کباب، سوپ جو
	ناهار ۲	رشته پلو با گوشت، ماست یک نفره	املت، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی
	شام ۱	شله قلمکار، سبزی، پنیر	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
سه‌شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	باقالی پلو با مرغ	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	کلم پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	ماکارونی، سالاد فصل، سس یک نفره، میوه	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، میوه
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، لیمو، خرما	چلو کباب کوبیده، سبزی
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، ماست	چلو خورش کرفس
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس انار	آبگوشت، ترشی
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۳/۰۸/۱۸

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