



امام صادق (ع)؛ از محبوبترین اعمال نزد خداوند متعال، زیارت قبر حسین (ع) است. (کامل الزیارات، ۲۷۷)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۹/۰۷ تا ۱۳۹۴/۰۹/۱۱	۱۳۹۴/۰۹/۱۸ تا ۱۳۹۴/۰۹/۱۴
شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	سبزی پلو تن ماهی، لیمو، خرما
	ناهار ۲	رشته پلو با خلال مرغ، ماست	آبگوشت، لیمو
	شام ۱	آبگوشت، پیاز، میوه	خوراک فارچ و مرغ، عدسی، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	باقالی پلو با مرغ	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام ۱	ماکارونی، سالاد فصل، سس یک نفره	خوراک کباب کوبیده، سوپ جو، خلال سیب زمینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای	عدسی، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	باقالی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو، میوه
	ناهار ۲	عدس پلو با گوشت، ماست	چلو جوجه کباب، لیمو، میوه
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، میوه	سالاد الویه، آش رشته، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	شله قلمکار، سبزی	لوبیا پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	سالاد الویه، عدسی	استامبولی با گوشت، ماست
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	اربعین حسینی تعطیل	نیمرو، چای
	صبحانه ۲		آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱		چلو خورش فسنجان
	ناهار ۲		ماش پلو با گوشت، ماست
	شام ۱		شله قلمکار، پنیر، خرما
	شام ۲		آفرینش گاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه غذایی وجود دارد: ۱۳۹۴/۰۸/۳۰

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