



امام رضا (علیه السلام): دانش بجویید که همانا آن، واسطه‌ی میان شما و خداوند عزّ و جلّ است، و البته دانش جویی،

بر هر فرد مسلمانی واجب است. (أمالی المفید، ۴۱)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۹/۲۱ تا ۱۳۹۴/۰۹/۲۵	۱۳۹۴/۱۰/۰۲ تا ۱۳۹۴/۰۹/۲۸
شنبه	صبحانه ۱	<p style="text-align: center;">تهادک امام رضا (علیه السلام)</p> <p style="text-align: center;">تعطیل</p>	تخم مرغ آب پز، کره، چای
	صبحانه ۲		آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱		چلو خورش قیمه
	ناهار ۲		نخود پلو با گوشت، ماست
	شام ۱		شله قلمکار، پنیر، خرما
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای	فرنی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش فسنجان
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	کوکوسبزی، آش رشته، خیارشور، میوه	ماکارونی، ترشی، سس یک نفره
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، سوپ رشته	سبزی پلو ماهی، خرما
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، سوپ رشته	چلو خورش کرفس
	شام ۱	استامبولی با گوشت، ماست	آبگوشت، ترشی، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	خوراک لوبیا، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو کباب کوبیده، ماست
	ناهار ۲	پلوسبزیجات، ماست	چلو خورش آلو
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	ماکارونی
	شام ۱	آبگوشت، پیاز	سالاد الویه، عدسی، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۳/۰۹/۱۴

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