



امام علی (علیه السلام): [برای ترقی و پیشرفت] روشی بهتر از پژوهش و تحقیق نیست. (شرح غرر الحکم ۳۸۱/۶)

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

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۱۰/۰۵ تا ۱۳۹۴/۱۰/۰۹	۱۳۹۴/۱۰/۱۲ تا ۱۳۹۴/۱۰/۱۸
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده، سوپ رشته
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست	چلو خورش کرفس، ماست
	شام ۱	ماکارونی، سس کچاپ، میوه	سالاد الویه، آش رشته
یکشنبه	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	صبحانه ۱	لوبیا گرم، چای	عدسی، پنیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	زرشک پلو با مرغ
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست	استامبولی پلو با گوشت، ماست
دوشنبه	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور	کوفته تبریزی، سوپ جو
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	مربا، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، سوپ جو	چلو خورش قورمه سبزی
سه شنبه	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	خوراک قارچ و تخم مرغ، خیارشور
	شام ۱	آبگوشت، ترشی	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	صبحانه ۱	ولادت پیامبر اکرم (ص) و امام جعفر صادق (ع) تعطیل سبزی پلو با گوشت، ماست	املت، چای
	صبحانه ۲		آفرینش گاه غذایی
ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، خرما، سالاد فصل		
ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی		
شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال		
چهارشنبه	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	شیر برنج، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش قیمه، ماست
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، ماست	کلم پلو با گوشت، ماست
پنجشنبه	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه	ماکارونی، سس کچاپ
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	-----	چلو جوجه کباب، میوه
	ناهار ۲	-----	سبزی پلو با گوشت، میوه
	جمعه	-----	-----