



امام علی (علیه السلام): خرد، زیباترین آرایه و دانش، گرامی‌ترین رتبه است. (شرح غرر الحکم ۲ / ۱۶)

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

| ایام هفته | وعده غذایی | ۱۳۹۴/۱۰/۱۹ تا ۱۳۹۴/۱۰/۲۵ | ۱۳۹۴/۱۰/۲۸ تا ۱۳۹۴/۱۰/۲۴ |
|-----------|------------|---|--|
| شنبه | صبحانه ۱ | نیمرو، چای | پنیر، خرما، چای |
| | صبحانه ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | آفرینش‌گاه غذایی |
| | ناهار ۱ | زرشک پلو با مرغ، سوپ جو | چلو خورش قیمه، ماست |
| | ناهار ۲ | چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، ماست | خوراک مرغ بندری، خیارشور |
| | شام ۱ | استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه | استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، میوه |
| | شام ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | آفرینش‌گاه غذایی |
| یکشنبه | صبحانه ۱ | حلوا شکری، شیر، چای | شیر برنج، چای |
| | صبحانه ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | آفرینش‌گاه غذایی |
| | ناهار ۱ | چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست | چلو کباب کوبیده، سوپ رشته |
| | ناهار ۲ | خوراک قارچ و مرغ، سبزی | چلو خورش کرفس، ماست |
| | شام ۱ | ماکارونی، سس یک نفره، زیتون پرورده | خوراک مرغ سوخاری، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، سس انار |
| | شام ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | آفرینش‌گاه غذایی |
| دوشنبه | صبحانه ۱ | عدسی، پنیر، چای | لوبیا گرم، چای |
| | صبحانه ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | آفرینش‌گاه غذایی |
| | ناهار ۱ | چلو کباب کوبیده، سوپ رشته | سبزی پلو تن ماهی، خرما |
| | ناهار ۲ | ماش پلو با گوشت، ماست | ماکارونی، سس یک نفره، سالاد فصل |
| | شام ۱ | خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس انار | سالاد الویه، سوپ جو، میوه |
| | شام ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | آفرینش‌گاه غذایی |
| سه شنبه | صبحانه ۱ | عسل، کره، چای | |
| | صبحانه ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | |
| | ناهار ۱ | چلو خورش قیمه، ماست | |
| | ناهار ۲ | پلو سبزیجات، ماست | |
| | شام ۱ | سالاد الویه، آش رشته، میوه | |
| | شام ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | |
| چهارشنبه | صبحانه ۱ | فرنی، چای | |
| | صبحانه ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | |
| | ناهار ۱ | سبزی پلو ماهی، خرما، نارنج | |
| | ناهار ۲ | چلو خورش کرفس، ماست | |
| | شام ۱ | خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور | |
| | شام ۲ | آفرینش‌گاه غذایی | |
| پنجشنبه | ناهار | سبزی پلو با گوشت، میوه | |
| جمعه | ناهار | چلو جوجه کباب، سالاد فصل | |

با باغ نیم سال اول