



رسول اکرم (صلی الله علیه و آله): هر کس در پی آموختن دانش باشد، بهشت در پی اوست. (کنز العمال، ۱۰/۱۶۲)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۱۱/۱۰ تا ۱۳۹۴/۱۱/۱۴	۱۳۹۴/۱۱/۲۱ تا ۱۳۹۴/۱۱/۱۷
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	سبزی پلو تن ماهی، خرما، نارنج
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، خیارشور	ماکارونی، سس یک نفره، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	فرنمی، چای	لوبیا گرم، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، سوپ جو	زرشک پلو با مرغ
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست	کلم پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	کوفته تبریزی، آش رشته
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	مربا، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو کباب کوبیده، سوپ رشته
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست	چلو خورش کرفس
	شام ۱	سالاد الویه، آش رشته	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای	شیر برنج، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، خرما، نارنج	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست	کوکو سیبزمینی، آش رشته، سس کچاپ، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار ۲	ماکارونی، سس یک نفره	خوراک سیبزمینی و تخم مرغ، سبزی
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیبزمینی، سس انار
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۳/۱۰/۲۹

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