



امام علی (علیه السلام): از کمال سعادت، تلاش در راه مصلحت عموم مردم است. (شرح غرر الحکم ۶ / ۳۰)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۱۱/۲۴ تا ۱۳۹۴/۱۱/۲۸	۱۳۹۴/۱۲/۰۱ تا ۱۳۹۴/۱۲/۰۵
شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	مربا، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	زرشک پلو با مرغ
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست	چلو خورش نازخاتون
	شام ۱	خوراک فارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای	لوبیا گرم، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، خرما	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار ۲	عدس پلو با گوشت، ماست	رشته پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	شله قلمکار، پنیر، سبزی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	چلو کباب کوبیده، ماست
	ناهار ۲	املت، خلال سیب زمینی، سبزی	عدس پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	ماکارونی، سس یک نفره، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	املت، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ	سبزی پلو تن ماهی، خرما
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	چلو خورش کرفس
	شام ۱	سالاد الویه، لوبیا گرم	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست	خوراک فارچ و مرغ، سبزی
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، میوه	کوفته تبریزی، عدسی، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۴/۱۱/۲۴

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