



امام سجاد (علیه السلام): آیه‌های قرآن، گنجینه‌های دانش هستند، پس هر گاه، گنجینه‌های را گشودید، شایسته است

که در آن نظر افکنید. (البحار ۹۲ / ۲۱۶)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۱۲/۰۸ تا ۱۳۹۴/۱۲/۱۲	۱۳۹۴/۱۲/۱۹ تا ۱۳۹۴/۱۲/۱۵
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی	سبزی پلو تن ماهی، خرما
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست	چلو خورش آلو
	شام ۱	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، چای	عدسی، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، خرما	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار ۲	ساندویچ کوکوسبزی	کلم پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست	ماکارونی، سس یک نفره، میوه
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	باقالی پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده، ماست
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	ساندویچ کوکو سیب‌زمینی
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
سه‌شنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای	نیمرو، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	نخود پلو با گوشت، ماست	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	سالاد الویه، عدسی	کوفته تبریزی، عدسی، میوه
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	تخم‌مرغ آب‌پز، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، دوغ	چلو جوجه کباب، دوغ
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست	املت، خلال سیب‌زمینی، سبزی
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، میوه	کوکو سبزی، آش رشته، ماست، میوه
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۴/۱۲/۰۲

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