



امام علی (علیه السلام): به خویشاوندان تان توجه کنید و صله ارحام به جا آورید، تا خداوند حساب [قیامت] را بر شما آسان گرداند. (الکافی، ۱/ ۱۱)

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

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۱۲/۲۲ تا ۱۳۹۴/۱۲/۲۶	۱۳۹۵/۰۱/۱۴ تا ۱۳۹۵/۰۱/۱۸	۱۳۹۵/۰۱/۲۱ تا ۱۳۹۵/۰۱/۲۵
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای	مربا، کره، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲			آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، خرما	چلو تن ماهی، خرما	چلو جوجه کباب، دوغ
	ناهار ۲			عدس پلو با کشمش، ماست
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، سبزی	کوکو سیب زمینی، عدسی، سس یک نفره، خیارشور	کوکو سبزی، آش رشته، ماست، میوه
	شام ۲			آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	شهادت حضرت زهرا (علیها السلام)	فرنی، چای	نیمرو، چای
	صبحانه ۲		آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱		چلو خورش قیمه	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار ۲		پلو سبزیجات، ماست	خوراک مرغ بندری، خیارشور
	شام ۱		ماکارونی، سس یک نفره، سالاد فصل	شله قلمکار، پنیر، سبزی
	شام ۲		آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما، چای	حلوا شکری، شیر، چای	پنیر، خیار، گوجه، چای
	صبحانه ۲		آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	باقالی پلو با مرغ	چلو کباب مرغ، دوغ	چلو کباب کوبیده، ماست
	ناهار ۲		املت خاویار بادمجان، خلال سیب زمینی، سبزی	پلو سبزیجات، ماست
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه	ماکارونی، سس یک نفره، سالاد فصل
	شام ۲		آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	فرنی، چای
	صبحانه ۲		آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش قیمه بادمجان
	ناهار ۲		نخو پلو با گوشت، ماست	کلم پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	سالاد الویه، لوبیا گرم	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی
	شام ۲		آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، کره، چای	پنیر، خیار، گوجه، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲		آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، دوغ	باقالی پلو با مرغ	سبزی پلو ماهی، خرما
	ناهار ۲		چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	سالاد الویه، عدسی	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، میوه	خوراک قارچ و مرغ، خیارشور، میوه
	شام ۲		آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۴/۱۲/۱۶