



امام صادق (علیه السلام): ریاست را جستم، و آن را در خیرخواهی برای بندگان خدا یافتم. (مستدرک الوسائل)

۱۳۳ / ۱۲

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۰۱/۲۸ تا ۱۳۹۵/۰۲/۰۲	۱۳۹۵/۰۲/۰۴ تا ۱۳۹۵/۰۲/۰۸
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای	پنیر، خیار، گوجه، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش کرفس
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	عدس پلو با کشمش، ماست
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور	شله قلمکار، پنیر، خرما
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای	نیمرو، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی	باقالی پلو با مرغ
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست	نخود پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	ماکارونی، شوری، میوه	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، سالاد شیرازی	املت، خلال سیب زمینی، سبزی
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، لوبیا گرم	ماکارونی، سالاد شیرازی، سس یک نفره، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	پنیر، گوجه، خیار، چای	فرنی، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، آبلیمو، خرما	چلو خورش آلو
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام ۱	سالاد الویه، عدسی، میوه	خوراک رنگین کمان، سوپ رشته
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	املت، چای	حلوای شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	سبزی پلو تن ماهی، خرما
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور	پلو سبزیجات، ماست
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست	خوراک قارچ و مرغ، خیارشور، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
پنجشنبه	ناهار	چلو جوجه کباب، ماست موسیر	-

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۵/۰۱/۲۸

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

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