



امام علی (علیه السلام): شما را به دوری گزیدن از هوس سفارش می‌کنم، زیرا هوس به کور دلی فرا

می‌خواند و آن [باعث] گمراهی در آخرت و دنیا است. (مستدرک الوسائل، ۱۲ / ۳۴۱)

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

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۰۲/۱۱ تا ۱۳۹۵/۰۲/۱۶	۱۳۹۵/۰۲/۲۲ تا ۱۳۹۵/۰۲/۱۸
شنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه کدو	سبزی پلو تن ماهی، خرما
	ناهار ۲	نخود پلو با گوشت، ماست	خوراک مرغ بندری، خیارشور
	شام ۱	خوراک بادمجان، آش رشته، میوه	استامبولی پلو با گوشت، ماست
یکشنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای	فرنی، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	کلم پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست	خوراک بادمجان، عدسی، سبزی
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه‌فرنگی، چای	حلوا شکر، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی
	ناهار ۲	املت، خلال سیب‌زمینی، سبزی	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، سبزی	ماکارونی، سالاد فصل، سس یک نفره، میوه
سه‌شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر، چای	نیمرو، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، آبلیمو، خرما	باقالی پلو با مرغ
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	عدس پلو با کشمش، سالاد شیرازی
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، سالاد شیرازی، میوه	کوکو سبزی، آش رشته، ماست
چهارشنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست	املت خاویار بادمجان، خلال سیب‌زمینی، سبزی
	شام ۱	سالاد الویه، لوبیا گرم	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره، میوه
پنج‌شنبه	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار	زرشک پلو با مرغ، سبزی	-