



امام علی (علیه السلام): هر چیزی با خرج کردن کم می‌شود، مگر دانش (غرر الحکم، ج ۶۱۱۱)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۰۲/۲۹ تا ۱۳۹۵/۰۲/۲۵	۱۳۹۵/۰۳/۰۵ تا ۱۳۹۵/۰۳/۰۱
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای	مربا، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش کرفس	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	عدس پلو با کشمش، ماست
	شام ۱	آبگوشت، سبزی	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس یک‌نفره
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	
یکشنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	سبزی پلو با گوشت و بادمجان، ماست یک نفره
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی	
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست	
	شام ۱	ماکارونی، سس یک‌نفره، سالاد شیرازی	
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	
دوشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای	پنیر، خیار، گوجه‌فرنگی، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	باقالی پلو با مرغ	سبزی پلو تن ماهی، خرما
	ناهار ۲	نخود پلو با گوشت، ماست	املت، خلال سیب‌زمینی، سبزی
	شام ۱	کوفته تبریزی، عدسی، سبزی، میوه	استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
سه‌شنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه‌فرنگی، چای	شیر برنج، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه بادمجان	چلو جوجه کباب، ماست
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس یک‌نفره، میوه	سالاد الویه، آش رشته
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، خرما	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار ۲	املت، خلال سیب‌زمینی، سبزی	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته	خوراک رنگین کمان، سوپ جو، میوه
	شام ۲	آفرینش‌گاه غذایی	آفرینش‌گاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه غذایی وجود دارد: ۱۳۹۵/۰۲/۱۹

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