



امام علی (علیه السلام): هر چیزی با خرج کردن کم می شود، مگر دانش (غرر الحکم، ج ۶۱۱۱۱)

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

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۰۳/۰۸ تا ۱۳۹۵/۰۳/۱۲	۱۳۹۵/۰۳/۱۵ تا ۱۳۹۵/۰۳/۲۱
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	تصطیل قیام ۱۵ فرداد
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ	
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	
	شام ۱	خوراک بادمجان، عدسی، میوه	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	
یکشنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای	مربا، کره، چای آفرینش گاه غذایی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، خرما	
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست	
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای	شیر برنج، چای آفرینش گاه غذایی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست	
	شام ۱	ماکارونی، سالاد شیرازی، سس یک نفره، میوه	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	
سه شنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای	چلو خورش قورمه سبزی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور	
	شام ۱	آبگوشت، سبزی	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر، چای	ماه مبارک رمضان
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی	
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست	
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور	
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	
پنجشنبه	سحری	-	
	افطاری	-	
جمعه	سحری	-	
	افطاری	-	

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