



امام علی (علیه السلام): مانفدترین مردم به پیامبران خدا کسی است که حق گوید و در عمل به حق، شکیباتر باشد. (شرح غر الحکم ۲ / ۴۳۳)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۰۷/۰۳ تا ۱۳۹۵/۰۷/۰۷	۱۳۹۵/۰۷/۱۴ تا ۱۳۹۵/۰۷/۱۰	۱۳۹۵/۰۷/۲۱ تا ۱۳۹۵/۰۷/۱۷
شنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای	نیمرو، چای	عسل، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما، آب لیمو تک نفره	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	خوراک قارچ و مرغ، خیارشور
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، سالاد شیرازی	استامبولی پلو با گوشت، ماست	سالاد الویه، آش رشته، میوه
یکشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای	شیر برنج، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو خورش فورمه سبزی	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی
	ناهار ۲	املت، خلال سیب زمینی، سبزی	عدس پلو با کشمش، سالاد شیرازی	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست	شله قلمکار، پنیر، خرما	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای	حلوا شکری، شیر، چای	حلوا شکری، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو خورش فورمه سبزی
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره	چلو خورش بامیه	خوراک سیب زمینی تخم مرغ
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، میوه	خوراک کشک و بادمجان، لوبیا گرم، میوه	شله قلمکار، پنیر، سبزی
سه شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	عسل، کره، چای	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">ناسوا عای حسبینه</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">نعطیل</p>
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قیمه	
	ناهار ۲	چلو خورش بامیه	خوراک مرغ بندری، خیارشور	
	شام ۱	سالاد الویه، عدسی، میوه	ماکارونی، سالاد فصل، سس یک نفره	
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	فرنی، چای	<p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">عاسوا رای حسبینه</p> <p style="text-align: center; color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">نعطیل</p>
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی	
	ناهار ۱	چلو خورش فورمه سبزی	سبزی پلو ماهی، لیمو، خرما	
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره	کلم پلو با گوشت، ماست	
	شام ۱	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور	کوکو سیب زمینی، آش رشته، سس یک نفره، خیارشور، میوه	
شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی	