



پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله): احتیاط و دوراندیشی آن است که با شخص صاحب نظر مشورت نمایی و به توصیه او

عمل کنی. (البحار ۱۷۵ / ۱۰۵)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۰۷/۲۸ تا ۱۳۹۵/۰۷/۲۴	۱۳۹۵/۰۸/۰۵ تا ۱۳۹۵/۰۸/۰۱
شنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما، چای	مربا، کره، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش قیمه بادمجان
	ناهار ۲	ماکارونی، شوری	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	سالاد الویه، آش رشته	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای	نیمرو، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو ماهی، خرما، آبلیمو یک نفره
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	عدس پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	خوراک بادمجان، عدسی، سبزی	سالاد الویه، لوبیا گرم، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	حلوا شکر، شیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو خورش فسنجان
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	چلو کباب مرغ، ماست
	شام ۱	ماکارونی، شوری، میوه	شامی کباب، آش رشته، خیارشور
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	عدسی، پنیر، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، خرما، آبلیمو یک نفره	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور	املت، خلال سیب زمینی، سبزی
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی	ماکارونی، شوری، میوه
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس	پلو سبزیجات، ماست
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، میوه	شله قلمکار، پنیر، سبزی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۵/۰۷/۱۷

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