



رسول اکرم (ﷺ): با هم غذا بخورید و هنگام خوردن غذا، نام خدا را بگویید تا خداوند به آن برکت دهد.

(البهار، ۶۶ / ۱۳۴۹)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۱۱/۰۹ تا ۱۳۹۵/۱۱/۱۳	۱۳۹۵/۱۱/۲۰ تا ۱۳۹۵/۱۱/۱۶
شنبه	صبحانه ۱	مربا، کره، چای، نان لواش	پنیر، خرما، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما، نارنج، نان جو	چلو خورش قورمه سبزی، نان سبوس دار
	ناهار ۲	خوراک سوسیس گیاهی، خیارشور، نان سنگک	استامبولی پلو با خلال مرغ، شوری، نان سبوس دار
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، نان سنگک	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان جو، پرتقال
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان لواش	املت، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان جو	چلو جوجه کباب، دوغ، نان جو
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان جو	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی
	شام ۱	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی، پرتقال	کوفته تبریزی، عدسی، سبزی، نان سنگک ماشینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما، چای، نان سنگک سنتی	حلوا شکر، شیر، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان سبوس دار	چلو خورش قیمه، نان سبوس دار
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان سبوس دار	خوراک سوسیس گیاهی، خیارشور، نان سنگک ماشینی
	شام ۱	سالاد الویه، لوبیا گرم، نان سنگک ماشینی	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگک ماشینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان سنگک سنتی	لوبیا گرم، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی، نان سبوس دار	سبزی پلو ماهی، خرما، نارنج، نان جو
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست، نان سبوس دار	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان جو
	شام ۱	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، موز، نان سنگک ماشینی	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک ماشینی، موز
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر، چای، نان لواش	عسل، کره، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان جو	زرشک پلو با مرغ، نان سبوس دار
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، سس کچاپ، خیارشور، نان سنگک سنتی	چلو خورش لوبیا سبز، نان سبوس دار
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ترشی، نان سبوس دار	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، نان سنگک ماشینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی