



حضرت علی (علیه السلام): زکات تندرستی، کوشیدن در طاعت خداست. (شرح غرر الحکم، ۴ / ۱۰۶)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۱۲/۰۷ تا ۱۳۹۵/۱۲/۱۱	۱۳۹۵/۱۲/۱۸ تا ۱۳۹۵/۱۲/۱۴
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای، نان سنگک ماشینی	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان سبوس دار	چلو خورش قورمه سبزی، نان جو
	ناهار ۲	عدس پلو با گوشت، ماست، نان سبوس دار	املت سبزیجات، خیارشور، نان سنگک ماشینی
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، نان سنگک ماشینی	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان سبوس دار
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان سنگک سنتی	شیر برنج، چای، نان شیرمال سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان جو	باقالی پلو با مرغ، نان سبوس دار
	ناهار ۲	حلیم گوشت، نان سنگک ماشینی	خوراک لوبیا با قارچ و گوشت، سبزی، نان سنگک ماشینی
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک ماشینی، پرتقال	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان جو
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	املت، چای، نان سنگک ماشینی	حلوا شکر، شیر، چای، نان سنگک ماشینی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان سبوس دار	چلو خورش قیمه، نان جو
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست، نان سبوس دار	پلو سبزیجات، ماست، نان جو
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان جو	آبگوشت، سبزی، نان سنگک ماشینی، سیب
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	فرن، چای، نان شیرمال سنتی	حلیم گوشت، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان جو	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان سبوس دار
	ناهار ۲	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی	چلو خورش کرفس، نان سبوس دار
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان سبوس دار، موز	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک ماشینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر، چای، نان لواش	عسل، کره، چای، نان شیرمال سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان سبوس دار	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما، نان سبوس دار
	ناهار ۲	سالاد الویه، سوپ رشته، نان سنگک ماشینی	عدس پلو با گوشت، ماست، نان سبوس دار
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، سبزی، نان سنگک سنتی	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس کچاپ، نان سنگک ماشینی، موز
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی