



امام علی (علیه السلام): امروز برای ما عید است و فردا نیز عید ماست و هر روزی که در آن خدا را نافرمانی نکرده باشیم، برای ما عید است. (مستدرک الوسائل ۶ / ۱۵۴)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۵/۱۲/۲۱ تا ۱۳۹۵/۱۲/۲۵	۱۳۹۵/۱۲/۲۸ - ۱۳۹۶/۰۱/۱۴	۱۳۹۶/۰۱/۱۹ تا ۱۳۹۶/۰۱/۲۳
شنبه	صبحانه ۱	مریای هویج، کره، چای، نان شیرمال سنتی	عسل، کره، چای، نان لواش	مریای آلبالو، کره، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم	چلو تن ماهی، نان لواش	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست، نان نیمه حجیم	-	عدس پلو با کشمش، ماست، نان نیمه حجیم
	شام ۱	خوراک بادمجان، لوبیا گرم، نان سنگک ماشینی، موز	سالاد الویه، سبزی، نان سنگک سنتی	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم
شام ۲	کوفته تبریزی، لوبیا گرم، نان سنگک ماشینی، موز	-	آفرینش‌گاه غذایی	
یکشنبه	صبحانه	املت، چای، نان سنگک سنتی		املت، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	-		آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم		سبزی پلو ماهی، خرما، لیمو ترش، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم		سالاد الویه، سوپ رشته، نان سنگک سنتی
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک ماشینی		خوراک بادمجان، ماست، نان سنگک سنتی، پرتقال
شام ۲	پیراشکی قارچ و مرغ (یک عدد)، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک‌نفره	آفرینش‌گاه غذایی		
دوشنبه	صبحانه	پنیر، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان سنگک سنتی	عسل، کره، چای، نان لواش	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	-	-	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو با گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم	چلو تن ماهی، آب‌لیمو یک‌نفره، خرما، نان نیمه حجیم	چلو گوجه کباب، دوغ، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست، نان نیمه حجیم	عدس پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم، پرتقال	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم	کوفته تبریزی، عدسی، ماست، نان سنگک ماشینی
شام ۲	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، سس کچاپ یک‌نفره، نان سنگک ماشینی، پرتقال	-	آفرینش‌گاه غذایی	
سه‌شنبه	صبحانه	عدسی، پنیر، چای، نان لواش	فرنی، چای، نان لواش	
	صبحانه ۲	-	-	
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم	
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم	
	شام ۱	سالاد الویه، آش رشته، نان سنگک ماشینی	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، نان سنگک ماشینی، سیب	
شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم	-	سبزی پلو با گوشت و بادمجان، موز، نان نیمه حجیم	
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش	نیمرو، چای، نان سنگک سنتی	لوبیا گرم، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	-	-	آفرینش‌گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم	چلو خورش قیبه، نان نیمه حجیم	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	ساندویچ کوکو سیب‌زمینی، سس کچاپ یک‌نفره	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس انار، نان سنگک ماشینی	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، نان سنگک ماشینی، موز	شله قلمکار، پنیر، سبزی، نان سنگک سنتی
شام ۲	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگک ماشینی	-	آفرینش‌گاه غذایی	