



حضرت مهدی (عج): چگونگی بهره مند شدن از من در روزگار غیبتم همچون بهره مند شدن از خورشید است، انگاه که در پس ابر از دیدگان پنهان می شود. من مایه امان زمینانم همچنان که ستارگان، مایه امان آسمانیان هستند (کمال

الدین و تمام النعمه، ص ۱۴۳)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۶/۰۲/۰۹ تا ۱۳۹۶/۰۲/۱۳	۱۳۹۶/۰۲/۱۴ تا ۱۳۹۶/۰۲/۲۲
شنبه	صبحانه ۱	مربای آلبالو، کره، چای، نان سنگک سنتی	خامه عسلی، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم	زرشک پلو با مرغ، نان جو
	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم	خوراک لوبیا با قارچ و گوشت، ماست، نان سنگک سنتی
	شام ۱	خوراک رنگین کمان، سوپ جو، نان سنگک ماشینی	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی، نان سنگک ماشینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان شیرمال	فرنی، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، دوغ، نان سبوس دار	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	سالاد الویه، سوپ رشته، نان سنگک سنتی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ماست، نان نیمه حجیم
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم، موز	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان سبوس دار
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان سنگک سنتی	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	باقالی پلو با گوشت و بادمجان، ماست، نان نیمه حجیم	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست، نان نیمه حجیم	سالاد الویه، سوپ رشته، نان سنگک سنتی
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک ماشینی	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ، نان سنگک ماشینی، سیب
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان سنگک سنتی	املت، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ، نان جو	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست، نان جو	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم
	شام ۱	خوراک بادمجان، عدسی، نان سنگک سنتی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان جو
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش	عسل، کره، چای، نان سنگک سنتی
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم	چلو کباب مرغ، دوغ، نان نیمه حجیم
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم	چلو خورش لوبیا سبز، ماست، نان سنگک ماشینی
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان جو	خوراک بادمجان، سوپ رشته، سبزی، نان سنگک سنتی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
جمعه	ناهار ۱	-	چلو جوجه کباب، لیمو ترش، نان سبوس دار، موز