



فروتن باشید. (البحار، ۲/ ۴۱)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۶/۰۲/۲۳ تا ۱۳۹۶/۰۲/۲۷	۱۳۹۶/۰۳/۰۵ تا ۱۳۹۶/۰۳/۰۹
شنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما، چای، نان لواش	مربای آلبالو، کره، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان سبوس دار	چلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان سبوس دار
	ناهار ۲	سالاد الویه، سوپ رشته، نان سنگگ ماشینی	چلو خورش لوبیا سبز، نان سبوس دار
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان جو	خوراک رنگین کمان، سوپ جو، نان سنگگ ماشینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش	شیر برنج، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی، نان نیمه حجیم	چلو کباب کوبیده، دوغ، نان جو
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم	سالاد الویه، سوپ رشته، نان سنگگ ماشینی
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، سیب، نان جو	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم، موز
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	املت، چای، نان لواش	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش کرفس، ماست، نان سبوس دار	چلو خورش قیمه، نان سبوس دار
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان سبوس دار	عدس پلو با کشمش، ماست، نان سبوس دار
	شام ۱	خوراک بادمجان، سوپ رشته، نان سنگگ ماشینی	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگگ ماشینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	مربای آلبالو، کره، چای، نان لواش	نیمرو، چای، نان بربری
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما، نان سبوس دار	چلو جوجه کباب، دوغ، نان جو
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، نان سنگگ ماشینی	کلم پلو با گوشت، ماست، نان جو
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگگ ماشینی، موز	خوراک بادمجان، عدسی، نان سنگگ ماشینی
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان لواش	حلوا شکری، شیر، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ، نان سبوس دار	چلو خورش قورمه سبزی، نان سبوس دار
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست، نان سبوس دار	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست، نان سبوس دار
	شام ۱	آبگوشت، سبزی، نان سنگگ ماشینی	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان جو، سیب
	شام ۲	آفرینش گاه غذایی	آفرینش گاه غذایی
جمعه	سحری	-	سبزی پلو با گوشت، ماست، موز، نان لواش

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۶/۰۲/۱۷