



امام حسین (علیه السلام): عقل به کمال نرسد مگر با پیروی از حق (خردگرایی در قرآن و حدیث، ص ۱۱۰)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۶/۰۷/۲۲ تا ۱۳۹۶/۰۷/۲۴	۱۳۹۶/۰۸/۰۳ تا ۱۳۹۶/۰۷/۲۹
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، کره ۱۵ گرمی، نان سنگک ماشینی (۱/۲)، چای	عسل، کره، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم	چلو خورش قورمه سبزی، نان یک نفره سبوس دار
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست، نان نیمه حجیم	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ماست، نان یک نفره سبوس دار
	شام ۱	کوکو سیب زمینی، سوپ جو، سس کچاپ، نان سنگک ماشینی (۱/۲)، سیب	آب گوشت، ترشی، نان سنگک ماشینی (۱/۲)
یکشنبه	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	حلوا شکر، شیر، چای، نان نیمه حجیم	املت، چای، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، خرما، لیمو ترش، نان یک نفره جو	زرشک پلو با مرغ، نان یک نفره جو
	ناهار ۲	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگک ماشینی (۱/۲)	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان یک نفره جو
دوشنبه	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان یک نفره سبوس دار	خوراک بادمجان، عدسی، نان سنگک ماشینی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان نیمه حجیم	پنیر، خرما، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان یک نفره سبوس دار	چلو خورش قیمه، نان یک نفره سبوس دار
سه شنبه	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان یک نفره سبوس دار	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان یک نفره سبوس دار
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، خرما، نان سنگک ماشینی (۱/۲)	کوکو سبزی، آش رشته، ماست، نان سنگک ماشینی (۱/۲)، موز
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	مربا هویج، کره، چای، نان سنگک ماشینی (۱/۲)	لوبیا گرم، چای، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان یک نفره جو	سبزی پلو ماهی، خرما، لیمو ترش، نان یک نفره سبوس دار
	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز، نان یک نفره جو	سالاد الویه، سوپ رشته، نان سنگک ماشینی (۱/۲)
	شام ۱	سالاد الویه، آش رشته، نان سنگک ماشینی (۱/۲)، موز	شله قلمکار، پنیر، سبزی، نان سنگک ماشینی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان نیمه حجیم	حلوا شکر، شیر، چای، نان تنوری
پنجشنبه	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه بادمجان، نان یک نفره سبوس دار	چلو گوجه کباب، گوجه کبابی، نان یک نفره جو
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست، نان یک نفره سبوس دار	چلو خورش کرفس، نان یک نفره جو
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگک ماشینی (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان یک نفره سبوس دار، سیب
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی