



امام رضا (علیه السلام): هر یک از دوستانم مرا زیارت کند، در حالی که عارف به حق و مقام من باشد، من در روز قیامت حتماً شفاعت می‌کنم

(جامع الاخبار: ص ۹۰، ح ۱۴۲).

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۶/۰۸/۲۰ تا ۱۳۹۶/۰۸/۲۴	۱۳۹۶/۰۹/۰۱ تا ۱۳۹۶/۰۸/۲۷
شنبه	صبحانه ۱	مربای آلبالو، کره، چای، نان تنوری	تخم مرغ آب‌پز، کره ۱۵ گرمی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خوش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، نان سنگک سنتی (۱/۲)	شله‌قلمکار، پنیر، خرما، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	املت، چای، نان تنوری	شهادت امام رضا (علیه السلام)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، خرما، لیمو ترش، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، سیب	
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر، خرما، چای، نان تنوری	عسل، کره، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو تن ماهی، سوپ جو، خرما، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	عدس پلو با کشمش، ماست، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ، نان سنگک	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، موز، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
سه‌شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری	لوبیا گرم، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، ماست، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش فسنجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	آبگوشت، شوری، نان سنگک سنتی (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان تنوری	پنیر، خرما، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، دوغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب‌زمینی، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)، موز	خوراک بادمجان، آش رشته، سیب، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۶/۰۸/۰۸