



امام علی (علیه السلام): همانا، دل جوان، مانند زمین خالی است که هر چه در آن افکنده شود، آن را می‌پذیرد (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

روز	وعده غذایی	۱۳۹۶/۱۰/۱۶ تا ۱۳۹۶/۱۰/۲۲	۱۳۹۶/۱۰/۲۳ تا ۱۳۹۶/۱۰/۲۹
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان تنوری	عسل، کره، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو تن ماهی، نارنج، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، موز، نان سنگک	خوراک مرغ سوخاری، خلال سیب‌زمینی، سوپ جو، سس انار، نان سنگک
یکشنبه	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	پنیر (دو قطعه)، خرما، چای، نان تنوری	املت، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، نارنج، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو با گوشت، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
دوشنبه	شام ۱	آبگوشت، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوکو سبزی، آش رشته، ماست، سیب درختی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	لوبیا گرم، چای، نان تنوری	خامه عسلی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، سوپ رشته، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)
سه‌شنبه	ناهار ۲	چلو کباب مرغ، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی لپته، نان نیمه حجیم (۱/۵)، سیب درختی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۵)، موز
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری	شیر برنج، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو تن ماهی، نارنج، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)	خوراک قارچ و مرغ، خیارشور، سس کچاپ، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوفته تبریزی، عدسی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری
پنج‌شنبه	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، سوپ رشته، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو ماهی، خرما، نارنج، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
جمعه	ناهار	سبزی پلو با گوشت و بادمجان، سوپ رشته، موز، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، سوپ جو، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار	چلو جوجه کباب، سوپ جو، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، سوپ جو، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)