



امام جواد (علیه السلام): آن که به غیر خدا روی آورد، خداوند به همو واگذارش کند (میزان الحکمه: ج ۱۳، ص ۴۷۱)

روز	وعده غذایی	۱۳۹۶/۱۱/۲۸ تا ۱۳۹۶/۱۲/۰۲	۱۳۹۶/۱۲/۰۹ تا ۱۳۹۶/۱۲/۰۵
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (یک عدد)، سیب زمینی آب پز (۵۰ گرم)، کره ۱۵ گرمی، نان	عسل، کره، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	تنوری، چای	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، شوری، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	پنیر (۵۰ گرم)، خرما، چای، نان تنوری	لوبیا گرم، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، ماست، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، سیب درختی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	آبگوشت، ترشی لپته، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	خوراک بادمجان، ماست، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، خرما، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، موز
سه شنبه	صبحانه ۱	شهادت حضرت زهرا <small>(علیها السلام)</small>	تخم مرغ آب پز، کره ۱۵ گرمی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲		آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱		چلو کباب کوبیده، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲		عدس پلو با کشمش، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱		استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
چهارشنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان تنوری	پنیر (۵۰ گرم)، خرما، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	باقالی پلو با گوشت، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، موز، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	کوفته تبریزی، سوپ جو، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، سیب درختی
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: ۱۳۹۶/۱۱/۲۱