



امام باقر (علیه السلام): هر کس به آنچه می داند عمل کند، خداوند آنچه را نمی داند به او می آموزد. (میزان الحکمه: ج ۸، ص ۱۱۹)

روز	وعده غذایی	۱۳۹۶/۱۲/۱۶ تا ۱۳۹۶/۱۲/۱۷	۱۳۹۶/۱۲/۱۷ تا ۱۳۹۶/۱۲/۱۸
شنبه	صبحانه ۱	مربا آلبالو، کره، چای، نان تنوری	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو گوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، پرتقال، نان سنگک سنتی (۱/۲)
یکشنبه	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری	شیر برنج، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	کلم پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
دوشنبه	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)، موز	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری	عسل، کره، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، خرما، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
سه شنبه	ناهار ۲	املت سبزیجات، خلال سیب زمینی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک کباب مرغ (دوسخیخ)، پیاز جعفری، لپو پخته، نان سنگک سنتی (۱/۲)	استامبولی پلو با خلال مرغ، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	لوبیا گرم، چای، نان تنوری	لوبیا گرم، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	آبگوشت، ترشی لپته، نان سنگک سنتی (۱/۲)	عدس پلو با کشمش، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، موز، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان تنوری	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، سالاد فصل، سس مایونز، 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)	خوراک قارچ و مرغ، سس کچاپ، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)، سیب درختی	کوفته تبریزی، عدسی، 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: ۱۳۹۶/۱۲/۰۹