

امام علی علیه السلام: هر کس ستم کند، ستمش او را نابود گرداند. (شرح غرر



الحکم، ۵ / ۱۷۴)

روز	وعده غذایی	۱۳۹۶/۱۲/۲۸ تا ۱۳۹۶/۱۲/۲۶
شنبه	صبحانه ۱	-
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)، موز
یکشنبه	صبحانه ۱	-
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
دوشنبه	صبحانه ۱	-
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما، آب لیمو تک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	عدس پلو با کشمش، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)، سیب درختی
سه شنبه	<div style="text-align: center;"> ۱ ۳ ۹ ۷ ز و ز و ز </div>	
چهارشنبه		

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۶/۱۲/۱۹