



امام علی علیه السلام: امروز برای ما عید است و فردا نیز عید ماست و هر روزی که در آن خدا را نافرمانی نکرده باشیم، برای ما عید

است. (مستدرک الوسائل ۶ / ۱۵۴)

روز	وعده غذایی	۱۳۹۷/۰۱/۱۴ تا ۱۳۹۷/۰۱/۱۵	۱۳۹۷/۰۱/۱۸ تا ۱۳۹۷/۰۱/۲۲
شنبه			نیمرو، چای، نان تنوری آفرینشگاه غذایی
			زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
			آبگوشت، ترشی لپته، نان سنگک سنتی (۱/۲) خوراک بادمجان، سوپ جو، ماست، نان سنگک سنتی (۱/۲) سیب درختی آفرینشگاه غذایی
یکشنبه			پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان تنوری آفرینشگاه غذایی
			چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
			چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان نیمه حجیم (۱/۵) خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، نان سنگک سنتی (۱/۲) آفرینشگاه غذایی
دوشنبه			لوبیا گرم، چای، نان تنوری آفرینشگاه غذایی
			چلو خورش قیمه بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)
			استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵) کوکو سبزی، آش رشته، ماست، نان سنگک سنتی (۱/۲) آفرینشگاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای، نان تنوری	حلوا شکر، شیر، چای، نان تنوری آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، آب لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم (۱/۵) کوفته تبریزی، سوپ رشته، نان سنگک سنتی (۱/۲) آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای، نان تنوری	عسل، کره، چای، نان تنوری آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵) چلو کباب مرغ، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)، موز	شله قلمکار، پنیر، خرما (۲ عدد)، نان سنگک سنتی (۱/۲) آفرینشگاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۶/۱۲/۱۹