



پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم: خداوند دوستدار جوانی است که جوانی اش را به اطاعت خداوند می گذراند. (میزان الحکمه، ح ۹۰۹۷)

روز	وعده غذایی	۱۳۹۷/۰۱/۲۵ تا ۱۳۹۷/۰۱/۲۹	۱۳۹۷/۰۲/۰۵ تا ۱۳۹۷/۰۲/۰۱
شنبه	صبحانه ۱	 سبزی پلو با گوشت، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان نیمه حجیم (۱/۵) موز	عسل، کره، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲		آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱		چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲		عدس پلو با کشمش، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
یکشنبه	صبحانه ۱	املت، چای، نان تنوری	شیر برنج، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	آبگوشت، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه ۱	مربای آلبالو، کره، چای، نان تنوری	حلوا شکری، شیر، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، خرما، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)	باقالی پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب زمینی، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
سه شنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری	نیمرو، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، ماست، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	خوراک کشک و بادمجان، سبزی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو ماهی، لیمو ترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	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: ۱۳۹۷/۰۱/۲۰