



**امام رضا (علیه السلام): هر کس خوبی‌هایش فراوان شود، بدانشا ستوده و از خودستایی بی‌نیاز می‌گردد. (بحار الأنوار، ج ۱۸ ص ۳۵۳ ح ۹)**

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۷/۱۷ تا ۱۴۰۰/۰۷/۲۱	۱۴۰۰/۰۷/۲۸ تا ۱۴۰۰/۰۷/۳۱
شنبه	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری	خوراک بلدرچین، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو تن ماهی، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، موز	سالاد ماکارونی (مرغ)، آش رشته، نان تنوری، سیب
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب (۲ عدد)، نارنگی)	بسته میوه (موز، سیب (۲ عدد)، نارنگی)
دوشنبه	صبحانه	املت صبحانه، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، شیر استریل (۲۰۰ CC) (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۳۰۰ CC) (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای نعنا فلفلی (۲ عدد)، قند حبه بسته بندی دو به لیمو (۲ عدد)، قند حبه بسته بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی دار (۵ عدد)، نان بربری	فرنی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۳۰۰ CC) (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای نعنا فلفلی (۲ عدد)، قند حبه بسته بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی دار (۵ عدد)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان تنوری (۲ عدد)	چیکن استراگانف، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
سه شنبه	شام ۲	بورانی سیب زمینی، عدسی، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	فلفل (۵ عدد)، عدسی، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان باگت، نان تنوری
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)، دلستر لیمویی
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
چهارشنبه	شام ۲	ماست ساده (۷۵۰ گرمی)، نان تنوری (۲ عدد)	ماست چکیده موسیر (۵۰۰ گرمی)، آش رشته، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری (۲ عدد)، نارنگی	کوفته تبریزی، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)، موز
شام ۲	بسته میوه (موز، سیب، نارنگی (۲ عدد))، نان تنوری	بسته میوه (موز، سیب، نارنگی (۲ عدد))، نان تنوری	

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