



پیامبر اکرم ﷺ: علاقه به دنیا، غم و اندوه را زیاد می‌کند. و زهد در دنیا، آرام بخش قلب و بدن است. (خصال، باب الاثین، ح ۹۸)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۸/۰۵ تا ۱۴۰۰/۰۸/۰۸	۱۴۰۰/۰۸/۱۲ تا ۱۴۰۰/۰۸/۰۸
شنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو تن ماهی، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنگی، نارنگی، شکلات مغزدار شیری	چیکن استراگانف، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب [۲ عدد]، نارنگی [۲ عدد])، نان تنوری (۲ عدد)، شکلات مغزدار شیری	بورانی سیب‌زمینی، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار ۱		چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱		خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی (۸۰ گرم)، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، موز
	شام ۲		بسته میوه (موز، سیب [۲ عدد]، نارنگی)، سوپ جو، نان تنوری
دوشنبه	صبحانه	املت صبحانه، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، سبزی یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای به‌لیمو (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری	لوبیا گرم، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، سبزی یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای نعنا فلفلی (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان تنوری (۲ عدد)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
شام ۲	میرزا قاسمی، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	املت، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	
سه شنبه	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	بورانی اسفناج، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	رولت گوشت، عدسی، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
چهارشنبه	ناهار ۱	چلو خورش فسنگان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، سیب	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، موز
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب [۲ عدد]، نارنگی [۲ عدد])، نان تنوری (۲ عدد)	بسته میوه (موز، سیب، نارنگی [۲ عدد])، آش رشته، نان تنوری (۲ عدد)

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