



امام جواد (علیه السلام): مؤمن، نیازمند توفیق از جانب خداوند و اندرز دادن به خویش و پذیرش اندرز از کسی است که پندش می‌دهد. (گزیده تحف العقول، ص ۶۴)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۸/۲۹ تا ۱۴۰۰/۰۹/۰۳	۱۴۰۰/۰۹/۰۴ تا ۱۴۰۰/۰۹/۱۰
شنبه	ناهار	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	عدس پلو با کشمش، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۲)(۲ تا)	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲ عدد)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان نیمه حجیم (۱/۲)(۲ تا)	ماست اسفناج ۵۰۰ گرمی، سوپ جو، نان بربری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، ترشی، موز، نان نیمه حجیم (۱/۳)	املت خاویار بادمجان، آش رشته، سیب، نان بربری
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب، نارنگی [۲ عدد])، سوپ جو	بسته میوه (موز، سیب، نارنگی، پرتقال)، آش رشته
دوشنبه	صبحانه	فرنی، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکر ۱۵ گرمی (۵۰ گرمی)، کره ۳ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۳)(۲۰۰ CC)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد)(۵ تا)، نان بربری	عدسی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکر ۱۵ گرمی (۵۰ گرمی)، کره ۳ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۳)(۲۰۰ CC)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد)(۵ تا)، نان بربری
	ناهار	سبزی پلو با تن ماهی، آب لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، سالاد فصل یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
سه شنبه	شام ۲	ماست چکیده موسیر ۵۰۰ گرمی، سوپ رشته، نان تنوری (۲ عدد)	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری، نان تنوری (۱/۲)	باقالی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۲)(۲ تا)
چهارشنبه	شام ۲	میرزا قاسمی، سوپ رشته، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	خوراک لوبیا با قارچ، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۲)(۲ تا)
	ناهار	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نارنگی، نان نیمه حجیم (۱/۲)(۲ تا)	شامی کباب، سوپ جو، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز یک نفره، سس کچاپ یک نفره، پرتقال، نان بربری (۲ عدد)
شام ۲	بسته میوه (موز، سیب [۲ عدد])، نارنگی، آش رشته، نان نیمه حجیم (۱/۲)	بسته میوه (موز، سیب، نارنگی، پرتقال)، سوپ جو، نان بربری	

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۰/۰۸/۲۵