



امام رضا (علیه السلام): سرکس نیکویی هایش فراوان شود، بدان‌ها ستوده شود و از خودستایی بی‌نیاز گردد. (العدد القویه: ص ۲۹۶ ح ۲۶)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۹/۱۳ تا ۱۴۰۰/۰۹/۱۷	۱۴۰۰/۰۹/۲۰ تا ۱۴۰۰/۰۹/۲۴
شنبه	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲ عدد)	باقالی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۲ عدد)
	شام ۲	املت سبزیجات، سوپ جو، نان بربری (۲ عدد)	ماست موسیر ۵۰۰ گرمی، سوپ جو، نان بربری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو گوشت بوقلمون، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، سیب	کوکو مرغ، عدسی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری، پرتقال
دوشنبه	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، آش رشته، نان تنوری	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، عدسی، نان بربری
	صبحانه	فرنی نشاسته، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، حلوا شکر ۵۰ گرمی، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC) (۳ عدد)، سبزی یک نفره، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دم‌نوش کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی‌دار (۵ عدد)، نان شیرمال	لوبیا گرم، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکر ۵۰ گرمی، سبزی یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۲ عدد)، تخم‌مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC) (۳ عدد)، دم‌نوش کیسه‌ای (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری
سه شنبه	ناهار ۱	چلو گوشت، نان نیمه حجیم (۱/۳)	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، ترشی، نان بربری (۲ عدد)
	شام ۲	کوفته تبریزی، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	املت، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۲ عدد)
چهارشنبه	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، سالاد فصل، سس مایونز، دلستر لیمو (یک نفره)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان بربری (۲ عدد)	خوراک شنپسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
چهارشنبه	شام ۲	سالاد الویه آماده، عدسی، نان بربری (۲ عدد)	خوراک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نارنگی، نان تنوری (۲ عدد)	شامی کباب، آش رشته، خیارشور، سیب، نان بربری (۲ عدد)
شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب (۲ عدد)، موز، نارنگی)، نان تنوری	بسته میوه (سیب [۲ عدد]، موز، نارنگی)، آش رشته، نان بربری	