



امام سجاد (علیه السلام): گفتار نیک مال را می‌افزاید، روزی را رشد می‌دهد،

و مرگ را به تأخیر می‌اندازد (الخصال، ص ۳۱۱)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۱۰/۱۱ تا ۱۴۰۰/۱۰/۱۵
شنبه	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، آب نارنج یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	املت، نارنج، خیارشور، نان تنوری
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، سبزی یک نفره، نان بربری (۲ عدد)
	شام ۲	کوفته تبریزی، سبزی یک نفره، نان بربری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	باقالی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، نان تنوری، موز
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، سوپ جو، نان تنوری
دوشنبه	صبحانه	فرنی نشاسته، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)(۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی دار (۳ عدد)، خرما (۴ عدد)، نان شیرمال
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	املت، سوپ رشته، خیارشور، پوره سیب‌زمینی، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	چلو گوشت بوقلمون، نان نیمه حجیم (۱/۳)
سه شنبه	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، سس مایونز، نان بربری (۲ عدد)، سیب
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، سوپ جو، نان بربری (۲ عدد)
چهارشنبه	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری، نان نیمه حجیم (۱/۲)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان تنوری، نان نیمه حجیم (۱/۲)

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۰/۰۹/۲۸