



**امام جواد (علیه السلام): هرکس کار زشتی را نیک شمارد، در آن کار شریک باشد. (میزان الحکمه: ج ۱، ص ۳۴۰)**



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۱۱/۰۹ تا ۱۴۰۰/۱۱/۱۳	۱۴۰۰/۱۱/۱۴ تا ۱۴۰۰/۱۱/۲۰
شنبه	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	خوراک لوبیا با قارچ، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	سالاد الویه آماده، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک شنسیل مرغ، سوپ رشته، خلال سیبزمینی، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان تنوری، نارنگی	شامی کباب، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان تنوری، سیب
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، سوپ رشته، نان تنوری	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، آش رشته، نان تنوری
دوشنبه	صبحانه	بسته صبحانه (فرنی نشاسته، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، سبزی یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، بسته دمنوش گیاهی (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی‌دار (۳ عدد)، خرما (۲ عدد) (۲ تا)، نان شیرمال	بسته صبحانه (املت [صبحانه]، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، سبزی یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۲ عدد)، تخم مرغ (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، بسته دمنوش گیاهی (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی‌دار (۲ عدد)، خرما (۲ عدد) (۳ تا)، نان بربری
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، نارنج، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	املت، خلال سیبزمینی، خیارشور، نان بربری	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری، نان بربری
	شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	املت خاویار بادمجان، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
سه شنبه	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک مرغ بندری، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان بربری، نان تنوری	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	تخم مرغ آب‌پز (۲ عدد)، سیب‌زمینی آب‌پز، سوپ رشته، کره ۱۵ گرمی، نان بربری، نان تنوری	کوکو سیب‌زمینی، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، نارنج، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
چهارشنبه	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	املت، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری
	شام ۱	رولت گوشت، عدسی، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)، پرتقال	چیکن استراگانف، عدسی، خیارشور، نان تنوری، نان بربری، پرتقال
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، عدسی، نان تنوری (۲ عدد)	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، عدسی، نان تنوری، نان بربری

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