



**امام رضا (علیه السلام): هر کس خوبی‌هایش فراوان شود، بدانها ستوده و از خودستایی بی‌نیاز می‌شود. (بحار الأنوار، ج ۱۱ ص ۳۵۳، ح ۹)**

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۱۱/۲۳ تا ۱۴۰۰/۱۱/۲۷	۱۴۰۰/۱۲/۰۴ تا ۱۴۰۰/۱۱/۳۰
شنبه	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	شام ۲	کوفته تبریزی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، نارنج، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	املت، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
دوشنبه	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان تنوری، پرتقال	چیکن استراگانف، سوپ جو، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، پرتقال
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی) سوپ جو، نان تنوری	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی) سوپ جو، نان تنوری
	صبحانه	کره ۱۵ گرمی (۲ عدد)، تخم‌مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)(۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، بسته دمنوش گیاهی (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد)(۳ تا)، نبات نی دار (۲ عدد)، نان بربری	کره ۱۵ گرمی (۲ عدد)، تخم‌مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)(۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۳ عدد)، بسته دمنوش گیاهی (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد)(۲ تا)، نبات نی دار (۲ عدد)، نان بربری
سه شنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، نارنج، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	املت، خلال سیب‌زمینی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان تنوری (۲ عدد)	روتی مرغ، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
چهارشنبه	شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	<b>ولادت حضرت علی (علیه السلام)</b>	
	ناهار ۲	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، سالاد فصل، دلستر لیمو (یک نفره)، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
پنجشنبه	شام ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، سالاد فصل، دلستر لیمو (یک نفره)، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	نیمه حجیم (۱/۳)	لوبیا پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
جمعه	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط آگوشت و سویا)، ترشی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، سیب	شله قلمکار، سبزی یک نفره، پنیر ۳۰ گرمی، نان تنوری (۲ عدد)، سیب
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، سوپ رشته، نان تنوری (۲ عدد)	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، نان تنوری (۲ عدد)