



امام رضا (علیه السلام): روز فطر از این رو عید قرار داده شد تا روز گردهمایی مسلمانان باشد، و در این روز گرد هم آیند و برای خدا به صحرا درآیند و خداوند را



بر منتهی که بر آن‌ها نهاده است ستایش و به بزرگی یاد کنند. (کتاب من لایحضره الفقیه: ج ۱ ص ۵۲۲)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۲/۱۰ تا ۱۴۰۱/۰۲/۱۴	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۲/۲۱ تا ۱۴۰۱/۰۲/۱۷
شنبه	صبحانه	-	صبحانه	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری
	افطاری ۱	باقالی پلو با خلال مرغ، آش رشته، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	افطاری ۲	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	سحری ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب‌لیمو یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	شام ۱	شامی کباب، آش رشته، خیارشور، نان تنوری
یک‌شنبه	سحری ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	ناهار ۱	سالمون الویه آماده، آش رشته، نان تنوری
	افطاری ۱	-	صبحانه	فرننی، چای، نان شیرمال
	افطاری ۲	چلو جوجه کباب، سوپ جو، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری، موز	ناهار ۲	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	سحری ۱	سالاد الویه آماده، سوپ جو، دوغ لیوانی، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری، موز	شام ۱	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
دوشنبه	سحری ۲	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان بربری (۱/۲)، سیب خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان بربری، سیب
	افطاری	-	صبحانه	پنیر، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان تنوری
	سه شنبه	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۲ عدد)، خرما (۲ عدد)، نبات نی‌دار، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
			ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
چهارشنبه	صبحانه	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۲)	ناهار ۱	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	ناهار ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، زیتون پرورده، نان بربری (۱/۲)	شام ۱	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
	ناهار ۲	املت، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری	شام ۲	عسل، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری
	صبحانه	چلو گوشت بوقلمون، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	ناهار ۱	چلو گوشت بوقلمون، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
چهارشنبه	ناهار ۲	عسل، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری	ناهار ۲	عسل، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری
	شام ۱	چلو گوشت بوقلمون، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، موز
	شام ۲	ماست چکیده موسیر (۵۰۰ گرمی)، آش رشته، نان تنوری، موز	شام ۲	ماست چکیده موسیر (۵۰۰ گرمی)، آش رشته، نان تنوری، موز

