



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	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری
	افطاری ۱	باقالی پلو با خلال مرغ، آش رشته، خیار، گوجه فرنگی، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه ای، قند حبه بسته بندی (۲ عدد)، نان بربری	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	افطاری ۲	-	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	سحری ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب لیمو یک نفره، نان نیمه حجیم (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 نیمه حجیم (۱/۳)	ناهار ۱	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان تنوری
	صبحانه	-	صبحانه	فرن، چای، نان شیرمال
	افطاری ۱	چلو جوجه کباب، سوپ جو، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، خیار، گوجه فرنگی، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه ای، قند حبه بسته بندی (۲ عدد)، نان تنوری، موز	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	افطاری ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، دوغ لیوانی، خیار، گوجه فرنگی، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه ای، قند حبه بسته بندی (۲ عدد)، نان تنوری، موز	ناهار ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
دوشنبه	سحری ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان بربری (۱/۲)، سیب
	سحری ۲	-	شام ۲	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان بربری، سیب
	صبحانه	صبحانه	صبحانه	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان تنوری
	ناهار ۱	ناهار ۱	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)
سه شنبه	ناهار ۲	ناهار ۲	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	شام ۱	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۲)
	شام ۲	شام ۲	شام ۲	سالاد ماکارونی (مرغ)، زیتون پرورده، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه	صبحانه	صبحانه	عدسی، پنیر، چای، نان بربری
چهارشنبه	ناهار ۱	ناهار ۱	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	ناهار ۲	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	شام ۱	شام ۱	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	شام ۲	شام ۲	املت، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری
پنجشنبه	صبحانه	صبحانه	صبحانه	عسل، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	ناهار ۱	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب لیمو یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	ناهار ۲	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	شام ۱	شام ۱	خوراک روتی مرغ، سوپ رشته، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، خیارشور، نان تنوری
شام ۲	شام ۲	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	



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