



می‌کند، و گوش دل را از نیوشیدن پند، گر می سازد . (عده الداعی: ص ۲۹۴)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۲/۲۴ تا ۱۴۰۱/۰۲/۲۸	۱۴۰۱/۰۳/۰۴ تا ۱۴۰۱/۰۳/۰۸
شنبه	صبحانه	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، شیر لیوانی، نان بربری	نیمرو (دو عدد تخم‌مرغ)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (دو عدد)، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان تنوری	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری
یکشنبه	صبحانه	املت، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرم)، خیار، گوجه فرنگی، چای، نبات نی‌دار، نان بربری
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش فورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، کیوی	خوراک بلدرچین، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز
دوشنبه	صبحانه	خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، نان بربری، چای	شیر برنج، چای، نان قاق، عسل یک نفره
	ناهار ۱	چلو خورش فورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	املت، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس انار، خیارشور، نان تنوری	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری
سه شنبه	صبحانه	عدسی، پنیر، چای، نبات نی‌دار، نان بربری	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، شیر لیوانی، نان بربری
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش فسنگان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان نیمه حجیم (۱/۳)
چهارشنبه	صبحانه	حلوای شکر، شیر لیوانی، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	عدسی، پنیر، چای، نبات نی‌دار، نان بربری
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، نان تنوری، سیب
شام ۲	ماست چکیده موسیر، عدسی، نان تنوری، موز	خوراک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری، سیب	