



امام رضا (علیه السلام): هر که می خواهد سالم و لاغر اندام باشد، شام کم بخورد. (طب الإمام الرضا علیه السلام: ص ۳۹)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۳/۲۸ تا ۱۴۰۱/۰۴/۰۳	۱۴۰۱/۰۴/۰۴ تا ۱۴۰۱/۰۴/۰۶
شنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرم)، گردو (۲۰ گرم)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آبلیمو یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری
یکشنبه	صبحانه	پنیر (۶۰ گرم)، گردو، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری	املت (صبحانه)، خیارشور، نبات نی دار، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، زیتون پرورده، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش لوبیا سبز، زیتون پرورده، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب زمینی، سس انار، نان تنوری، هلو	استامبولی پلو با گوشت، ماست و خیار، نان تنوری (۱/۲)، موز
دوشنبه	صبحانه	حلوا شکری ۵۰ گرمی، شیر لیوانی، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر لیوانی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آبلیمو یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک کباب مرغ (۲ سیخ)، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)
سه شنبه	صبحانه	کوکو سیب زمینی، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری
	ناهار ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، نبات نی دار، چای، نان بربری	
	ناهار ۲	زرشک پلو با مرغ، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	چلو خورش نازخاتون، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
چهارشنبه	صبحانه	عدس پلو با کشمش، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۱	شامی کباب، عدسی، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری	
	ناهار ۲	خامه ساده ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، چای، نان بربری	
	شام ۱	چلو خورش قیمة، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
پنجشنبه	صبحانه	استامبولی پلو با خلال مرغ، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۱	رولت گوشت، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز	
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)، موز	
	شام ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	
جمعه	ناهار	سبزی پلو با گوشت و بادمجان، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	

پایان سال تحصیلی
۱۴۰۰-۱۴۰۱

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۱/۰۳/۲۲