



**امام صادق (علیه السلام):** اگر مردم حقوق خویش را ادا می‌کردند، به خیر می‌زیستند. (کافی، ج ۳، ص ۴۹۱، ح ۱)



روز	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۵/۰۱ تا ۱۴۰۱/۰۵/۰۵	۱۴۰۱/۰۵/۰۸ تا ۱۴۰۱/۰۵/۱۲
شنبه	ناهار	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)
یکشنبه	ناهار	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
دوشنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)
سه شنبه	ناهار	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	ناهار	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان تنوری (۱/۲)

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۱/۰۴/۲۸