



۱۰۹ ح ۱۲

امام هادی علیه السلام: بی نیازی، در کمی آرزو و رضایت به چیزی است که تو را کفایت می‌کند. (بحار الأنوار: ج ۵ ص



روز	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۵/۲۹ تا ۱۴۰۱/۰۶/۰۲	۱۴۰۱/۰۶/۰۵ تا ۱۴۰۱/۰۶/۰۹
شنبه	ناهار	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)
یکشنبه	ناهار	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)
دوشنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
سه شنبه	ناهار	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	ناهار	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو، نان تنوری (۱/۲)

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۱/۰۵/۲۴

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