

امام جواد (علیه السلام): بدان که از دیده خدا پنهان نیستی، پس بنگر که چگونگی. (میزان الحکمه: ج ۳، ص ۱۹۰)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۰۴/۲۷ تا ۱۴۰۲/۰۴/۰۲	۱۴۰۲/۰۴/۰۹ تا ۱۴۰۲/۰۴/۰۳	۱۴۰۲/۰۴/۱۰ تا ۱۴۰۲/۰۴/۰۵
شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، خرما (۲عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، خرما (۲عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، دوغ یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان بربری (۲/۳)
شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	
یکشنبه	صبحانه ۱	عدسی، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنی، خرما (۲ عدد)، چای، نان شیرمال	
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، خرما (۲عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، دوغ یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	خوراک شنسیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس انار یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
شام ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، سالاد فصل، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، سالاد فصل، نان بربری (۱/۳)		
دوشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، خرما (۲عدد)، چای، نان شیرمال	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، خرما (۲عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، دوغ یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، سس انار یک نفره، نان بربری (۲/۳)	کوکو سیب‌زمینی، عدسی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
شام ۲	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	سالاد الویه آماده، عدسی، نان بربری (۲/۳)		
سه شنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، دلستر یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، دلستر یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	
	شام ۱	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	خوراک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)		
چهارشنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	شیر برنج، خرما (۲عدد)، چای، نان شیرمال	
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، خرما (۲عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	
	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب‌زمینی، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	خوراک مرغ بندری، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، سالاد فصل، نان بربری (۱/۳)		
پنج‌شنبه	ناهار ۱	چلو خورش قیبه، سالاد فصل، نان بربری	چلو گوشت و بادمجان، دلستر یک نفره، نان بربری	
جمعه	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ یک نفره، نان بربری	چلو خورش قیبه، ماست یک نفره، نان بربری	

تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۴/۲۷

۱۴۰۲ - ۱۴۰۳