



امام سجاد (علیه السلام): ای فرزند آدم! تا زمانی که خود واعظ خویش باشی و به محاسبه [کردار] خویش

بپرداز، پیوسته در خوبی به سر خواهی برد. (میزان الحکمه: ج ۳، ص ۱۷۹)

| روز | وعده غذایی | ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ تا ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ | ۱۴۰۲/۰۵/۰۴ تا ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ |
|----------|------------|--|--|
| شنبه | ناهار | | استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴) |
| یکشنبه | ناهار | | چلو خورش قورمه سبزی، نان بربری (۱/۴) |
| دوشنبه | ناهار | چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان بربری (۱/۴) | چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان بربری (۱/۴) |
| سه شنبه | ناهار | چلو خورش قورمه سبزی، نان بربری (۱/۴) | چلو خورش قیمه بادمجان، نان بربری (۱/۴) |
| چهارشنبه | ناهار | چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان بربری (۱/۴) | چلو خورش کرفس، نان بربری (۱/۴) |

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۱/۰۴/۲۸