



امام حسن عسکری (علیه السلام): هیچ عزتمندی، حق را فرو نگذاشت مگر این که به دلت افتاد، و هیچ ذلیل و ناتوانی، حق را نگرفت مگر این که عزیز و نیرومند شد. (میزان الحکمه: ج ۱، ص ۳۷۰)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۰۷/۰۸ تا ۱۴۰۲/۰۷/۱۲	۱۴۰۲/۰۷/۱۹ تا ۱۴۰۲/۰۷/۱۵
شنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان بربری (۱/۵)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان بربری (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۵)
	شام ۱	کوفته تبریزی، آش رشته، خیارشور، نان تنوری	رولت گوشت، آش رشته، خیارشور، نان تنوری
	شام ۲	ستامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	ستامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان شیرمال	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان بربری (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان بربری (۱/۵)
	ناهار ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۵)	چلو خورش بامیه، نان بربری (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	آبگوشت، ترشی، نان تنوری
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان تنوری	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان بربری (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان بربری (۱/۵)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۵)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۵)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، دلستر یک نفره، نان تنوری	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، دلستر یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان تنوری
سه‌شنبه	صبحانه ۱	<p style="text-align: center;">میلاد حضرت رسول (صلی الله علیه و آله و سلم) و ولادت امام جعفر صادق (علیه السلام)</p> <p style="text-align: center;">تعطیل</p> 	
	صبحانه ۲		
	ناهار ۱		
	ناهار ۲		
	شام ۱		
	شام ۲		
چهارشنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان بربری (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان بربری (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۵)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۵)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۲	ملت، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری	ملت سبزیجات، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان تنوری

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۲/۰۷/۰۸