



امام هادی (علیه السلام): بی نیازی، در کمی آرزو و رضایت به چیزی است که تو را کفایت می کند. (بحار الأنوار: ج ۱۵ ص ۱۰۹ ح ۱۲)



روز / تاریخ	وعده غذایی	غذا	روز / تاریخ	غذا	
۱۳۰۳/۰۷/۱۴ شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۷/۱۴ یکشنبه	صبحانه ۱	فرن، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)		صبحانه ۲	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری آب گوجه‌ای، نان لواش (۱/۶)		شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، سوپ رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	روتی مرغ، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)		شام ۲	ناگت مرغ، سوپ رشته، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	۱۴۰۳/۰۷/۱۵ دوشنبه	صبحانه ۱		لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۷/۱۵ دوشنبه
صبحانه ۲		حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)	
ناهار ۱		زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان لواش (۱/۶)	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان لواش (۱/۶)	
ناهار ۲		چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان لواش (۱/۶)	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان لواش (۱/۶)	
شام ۱		استامبولی پلو با خلال مرغ، آش رشته، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۳)	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، آش رشته، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۳)	
شام ۲		بورانی سیب‌زمینی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شام ۲	بورانی سیب‌زمینی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
۱۴۰۳/۰۷/۱۶ سه‌شنبه		صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۷/۱۶ سه‌شنبه	
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	صبحانه ۲		پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان لواش (۱/۶)	ناهار ۱		چلو خورش قورمه‌سبزی، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه‌ای، نان لواش (۱/۶)	ناهار ۲		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه‌ای، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شام ۱		خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	پلو مکزیکی، سوپ جو، نان لواش (۱/۳)	شام ۲		پلو مکزیکی، سوپ جو، نان لواش (۱/۳)
	۱۴۰۳/۰۷/۱۷ چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)		۱۴۰۳/۰۷/۱۷ چهارشنبه
صبحانه ۲		مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)	
ناهار ۱		چلو گوشت و بادمجان، نان لواش (۱/۶)	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان لواش (۱/۶)	
ناهار ۲		چلو خورش سیب آلو، نان لواش (۱/۶)	ناهار ۲	چلو خورش سیب آلو، نان لواش (۱/۶)	
شام ۱		خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	
شام ۲		عدس پلو با کشمش، آش رشته، نان لواش (۱/۳)	شام ۲	عدس پلو با کشمش، آش رشته، نان لواش (۱/۳)	
شام ۳		سیب			
۱۴۰۳/۰۷/۱۸ پنجشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۷/۱۸ پنجشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)		صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش بامیه، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۲	چلو خورش بامیه، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱	چیکن استراگانف، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)		شام ۱	چیکن استراگانف، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۳)		شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۳)
	شام ۳	زیره پلو با گوشت، سوپ رشته، سالاد شیرازی، نان لواش (۱/۳)		شام ۳	زیره پلو با گوشت، سوپ رشته، سالاد شیرازی، نان لواش (۱/۳)
۱۴۰۳/۰۷/۱۹ شنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای، نان شیرمال	۱۴۰۳/۰۷/۱۹ شنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	کره کنجد، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)		صبحانه ۲	کره کنجد، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت بوقلمون، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۱	چلو گوشت بوقلمون، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه‌ای، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه‌ای، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)		شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	خوراک لوبیا با قارچ، سالاد فصل، نان بربری (۲/۳)		شام ۲	خوراک لوبیا با قارچ، سالاد فصل، نان بربری (۲/۳)
	شام ۳	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)		شام ۳	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
۱۴۰۳/۰۷/۲۰ یکشنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۷/۲۰ یکشنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)		صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	خوراک کشک و بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)		ناهار ۲	خوراک کشک و بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ رشته، سس مایونز یک نفره، نان بربری (۲/۳)		شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ رشته، سس مایونز یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	موز		شام ۲	موز
	شام ۳	زیره پلو با گوشت، سوپ رشته، سالاد شیرازی، نان لواش (۱/۳)		شام ۳	زیره پلو با گوشت، سوپ رشته، سالاد شیرازی، نان لواش (۱/۳)
۱۴۰۳/۰۷/۲۱ دوشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۷/۲۱ دوشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)		صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۲	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، آش رشته، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۳)		شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، آش رشته، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۳)
	شام ۲	بورانی سیب‌زمینی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)		شام ۲	بورانی سیب‌زمینی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۳	خوراک لوبیا با قارچ، سالاد فصل، نان بربری (۲/۳)		شام ۳	خوراک لوبیا با قارچ، سالاد فصل، نان بربری (۲/۳)
۱۴۰۳/۰۷/۲۲ سه‌شنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۷/۲۲ سه‌شنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)		صبحانه ۲	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱	خوراک شنیدل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)		شام ۱	خوراک شنیدل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	فالافل (۶ عدد)، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)		شام ۲	فالافل (۶ عدد)، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۳	نان بربری (۲/۳)		شام ۳	نان بربری (۲/۳)
۱۴۰۳/۰۷/۲۳ چهارشنبه	صبحانه ۱	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴۰۳/۰۷/۲۳ چهارشنبه	صبحانه ۱	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)		صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، نان لواش (۱/۶)		ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱	آبگوشت، ترشی، نان بربری (۲/۳)		شام ۱	آبگوشت، ترشی، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سیب		شام ۲	سیب
	شام ۳	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۲/۳)		شام ۳	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۲/۳)

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