



امام باقر (علیه السلام): مبدا فرصت‌های به دست آمده را از دست بدهی که در این میدان، آن که وقت را ضایع کند، زیان می‌بیند.

(تحف العقول، ص ۲۱۳)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۴/۰۱/۳۰ تا ۱۴۰۴/۰۲/۰۳	۱۴۰۴/۰۲/۰۴ تا ۱۴۰۴/۰۲/۱۰
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	پلو سبزیجات، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک لوبیا با قارچ، سالاد فصل، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری آب گوجه‌ای، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو گوشت بوقلمون، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب مرغ، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش کرفس، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری آب گوجه‌ای، نان بربری (۱/۳)، سیب	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	چلو جوجه کباب، دلستر لیمو (یک نفره)، نان تنوری (۱/۶)، موز
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
سه‌شنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان بربری (۱/۴)	سبزی پلو با تن ماهی، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، دلستر یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	سالاد الویه آماده، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	آبگوشت، ترشی، زیتون پرورده، نان بربری (۲/۳)، سیب
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	خوراک کشک و بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، موز	خوراک شنپسل مرغ، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۴/۰۱/۲۶