



امام سجاد (علیه السلام): از دروغ کوچک و بزرگش، جدی و شوخیش بپرهیزید، زیرا انسان هرگاه در چیز کوچک دروغ بگوید، به گفتن دروغ

بزرگ نیز جرئت پیدا می‌کند. (تحف العقول، ص ۲۷۸)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۴/۰۳/۱۰ تا ۱۴۰۴/۰۳/۱۴	۱۴۰۴/۰۳/۱۷ تا ۱۴۰۴/۰۳/۲۱
شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، 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	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب‌گوجه‌ای، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	عدسی، 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	چلو گوشت بوقلمون، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان بربری (۱/۴)
	ناهار ۲	ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	خوراک کشک و بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب	کوکو سبزی، آش رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)، موز
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	خوراک مرغ بندری، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
سه‌شنبه	صبحانه ۱	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، 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 بوقلمون، نان بربری (۱/۴)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	سالاد الویه آماده، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، موز	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری آب‌گوجه‌ای، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	سالروز رحلت امام خمینه (ره) تعطیل	فرنی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲		آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱		چلو کباب مرغ، سالاد فصل، دلستر لیمو (یک نفره)، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲		ماش پلو با گوشت، سالاد فصل، دلستر لیمو (یک نفره)، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱		میرزا قاسمی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب
	شام ۲		آفرینشگاه غذایی

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۴/۰۳/۰۶