



امام حسن (علیه السلام): کسی که قرآن بخواند، یک دعای مستجاب شده دارد، دیر مستجاب شود، یا زود. (بحارالانوار، ج ۹۳ ص ۳۳۳)

اداره تغذیه
واحد رایانه

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۴/۰۲/۱۳ تا ۱۴۰۴/۰۲/۱۷	۱۴۰۴/۰۲/۲۰ تا ۱۴۰۴/۰۲/۲۴
شنبه	صبحانه ۱	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه سبزی، دلستر لیمو (یک نفره)، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، سالاد فصل، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	باقالی پلو با خلال مرغ، دلستر لیمو (یک نفره)، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	خوراک شنپسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سبزی یک نفره، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
یک شنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو گوشت بوقلمون، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، کره ۱۰ گرمی، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه‌ای، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش لوبیا سبز، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)، موز	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، شوری آب گوجه‌ای، نان بربری (۱/۳)، سیب
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
دوشنبه	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 مرغ، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	کوکو سبزی، آش رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش ناز خاتون، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه‌ای، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)، موز
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، 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	سبزی پلو با تن ماهی، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت بوقلمون، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، سالاد شیرازی، نان تنوری (۱/۶)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)، سیب	خوراک لوبیا با قارچ، سالاد فصل، 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: ۱۴۰۴/۰۲/۰۶