



امام کاظم (علیه السلام): همانا بدن‌های شما را بهایی جز بهشت نیست، پس آن را به غیر بهشت نفروشید. (تحف العقول، ص ۳۲۹)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۴/۰۱/۱۶ تا ۱۴۰۴/۰۱/۲۰	۱۴۰۴/۰۱/۲۷ تا ۱۴۰۴/۰۱/۳۱
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 خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، شوری آب گوجه‌ای، نان بربری (۱/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان شیرمال	شیربرنج، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، کره ۱۰ گرمی، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، نان تنوری (۱/۶)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، پرتقال تامسون	آبگوشت، ترشی، زیتون پرورده، نان بربری (۲/۳)
	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 خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	چلو خورش قیمه بادمجان، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	پاچین مرغ بریانی، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس انار، نان بربری (۲/۳)، موز
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
سه‌شنبه	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 ربی)، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه‌ای، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش فسنجان، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	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)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش سیب آلو، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، پرتقال تامسون
	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: ۱۴۰۳/۱۲/۲۷