



امام باقر (علیه السلام): سخت ترین عبادت، پارسایی است. (میزان الحکمه: ج ۳، ص ۱۸۸)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۴/۰۲/۲۷ تا ۱۴۰۴/۰۲/۳۱	۱۴۰۴/۰۳/۰۷ تا ۱۴۰۴/۰۳/۱۳
شنبه	صبحانه ۱	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، 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 قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، شوری آب گوجه ای، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، پنیر خامه ای 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 گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه ای، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، موز	خوراک مرغ بندری، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با گوشت، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۲/۳)	شله قلمکار، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، سیب
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
سه شنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان شیرمال	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری آب گوجه ای، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، 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	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، سالاد فصل، دلستر لیمو (یک نفره)، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش سیب آلو، سالاد فصل، دلستر لیمو (یک نفره)، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	میرزا قاسمی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، موز
	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: ۱۴۰۴/۰۲/۲۳