



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



روز / تاریخ	وعده غذایی	غذا	روز / تاریخ	غذا
۵/۶/۱۴۰۳ شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴/۴/۱۴۰۳ شنبه	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)		خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)		چلو گوشت بوقلمون، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)		ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری آب گوجه‌ای، نان بربری (۱/۳)		خوراک لوبیا با قارچ، سالاد فصل، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	فلافل (۶ عدد)، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)		استامبولی پلو با خلال مرغ، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
۳۰/۶/۱۴۰۳ یکشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴/۴/۱۴۰۳ یکشنبه	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)		حلوای شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)		سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)		چلو خورش فسنجان، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)، سیب		خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، آش رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، سیب		اشکنه کشک، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب
۳۱/۶/۱۴۰۳ دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴/۴/۱۴۰۳ دوشنبه	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)		عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)		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 گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)		سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ رشته، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)		هویج پلو با خلال مرغ، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
۱۰/۷/۱۴۰۳ سه‌شنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	۱۴/۴/۱۴۰۳ سه‌شنبه	فرنی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)		پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان تنوری (۱/۶)		زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش سیب آلو، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)		پلو سبزیجات، سالاد شیرازی، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)		آبگوشت، ترشی، نان بربری (۲/۳)، موز
	شام ۲	بورانی سیب‌زمینی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)		عدس پلو با کشمش، آش رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، موز
۲۰/۷/۱۴۰۳ چهارشنبه	صبحانه ۱	شیربرنج، چای، نان شیرمال	۱۴/۴/۱۴۰۳ چهارشنبه	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)		کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان تنوری (۱/۶)		چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، سالاد شیرازی، نان تنوری (۱/۶)		باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، موز		چیکن استراگانف، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۲/۳)، موز		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری آب گوجه‌ای، نان بربری (۱/۳)

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