حضرت فاطمه (علیها السلام) : بهترین شما کسانی‌اند که با مردم نرم‌ترند و زنان خویش را بیشتر گرامی می‌دارند. (آینه یادها، ص ۱۱۱)

روز / تاریخ	وعده غذایی	غذا	روز / تاریخ	غذا
شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۱	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۸	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)		عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۳	آفرینشگاه غذایی		آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان لواش (۱/۶)		چلو جوجه کباب، دوغ یک نفره، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۶)		چلو خورش کرفس، دوغ یک نفره، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)		کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	ناگت مرغ، آش رشته، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری آب گوجه‌ای، نان بربری (۱/۳)
	شام ۳	آفرینشگاه غذایی		آفرینشگاه غذایی
یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۲	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان شیرمال	یکشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۹	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)		خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۳	آفرینشگاه غذایی		آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ ربی)، نان لواش (۱/۶)		چلو گوشت و بادمجان، نارنج، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، ، نان لواش (۱/۶)		هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، خرما (۲عدد)، نان بربری (۲/۳)، سیب		خوراک شنیسل مرغ، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، انار
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری آب گوجه‌ای، نان بربری (۱/۳)، سیب		عدس پلو با گوشت، آش رشته، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۶)، انار
	شام ۳	آفرینشگاه غذایی		آفرینشگاه غذایی
دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۳	صبحانه ۱	شهادت حضرت فاطمه (علیها السلام)	دوشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۰	شیر برنج، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲			کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۳			آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱			چلو خورش فسنجان، سالاد فصل، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲			استامبولی پلو با گوشت، سالاد فصل، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱			کوکو سیب‌زمینی، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، دلستر لیمو (یک نفره)
	شام ۲			سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ رشته، سس مایونز یک نفره، نان بربری (۱/۳)، دلستر لیمو (یک نفره)
	شام ۳			آفرینشگاه غذایی
سه‌شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۴	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	سه‌شنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)		حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۳	آفرینشگاه غذایی		آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو گوشت بوقلمون، نان لواش (۱/۶)		چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۶)		خوراک کشک و بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۱	کوکو مرغ، سوپ رشته، سس کچاپ یک نفره، خیار شور، نان بربری (۲/۳)		خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)		فلافل (۶ عدد)، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۳	آفرینشگاه غذایی		آفرینشگاه غذایی
چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۰۵	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	چهارشنبه ۱۴۰۴/۰۹/۱۲	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، شیر، نان بربری (۱/۲)		خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۳	آفرینشگاه غذایی		آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلوکباب کوبیده، کره ۱۰ گرمی، نارنج، نان لواش (۱/۶)		چلوکباب مرغ، کره ۱۰ گرمی، نان لواش (۱/۶)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)		چلو خورش سیب آلو، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۶)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، پرتقال تامسون		آبگوشت، ترشی، نان بربری (۲/۳)، موز
	شام ۲	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، سس مایونز یک نفره، نان بربری (۱/۳)، پرتقال تامسون		باقالی پلو با خلال مرغ، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۶)، موز
	شام ۳	آفرینشگاه غذایی		آفرینشگاه غذایی

اداره تغذیه واحد رایانه

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

تاریخ تهیّه برنامه غذایی: ۱۴۰۴/۰۸/۲۶