



خدایوند و فرشتگانیش بر آموزش خواهان در سحر و [روزه داران] سحری خور، درود می فرستد؛ پس هر چند با جرعه ای آب، سحری میل کنی (رسول

اکرم [صلوات الله علیه و آله و سلم]، آمالی الطوسی، ۱۳۹۱.

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۳/۲۳ تا ۱۳۹۴/۰۳/۲۹	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۴/۰۴ تا ۱۳۹۴/۰۳/۳۰
شنبه	صبحانه	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای	سحری	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما
	ناهار یک	چلو جوجه کباب، ماست	افطار	خوراک کباب کوبیده، سوپ رشته، گوجه فرنگی، میوه، پنیر یک نفره، سبزی، خرما، چای
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، ماست		
	شام یک	آبگوشت، سبزی، میوه		
شام دو	ماکارونی، سس یک نفره، سبزی، میوه	سحری	چلو خورش قورمه سبزی، ماست	
یکشنبه	صبحانه	حلوا شکری، شیر، چای	سحری	چلو خورش قورمه سبزی، ماست
	ناهار یک	شوید پلو با ماهی، لیمو، خرما	افطار	خوراک مرغ، سوپ جو، بامیه، پنیر یک نفره، سبزی، خرما، چای
	ناهار دو	چلو خورش قورمه سبزی		
	شام یک	خوراک جوجه سرخ شده، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار		
شام دو	عدس پلو با گوشت، سوپ جو، ماست	سحری	سبزی پلو با مرغ، ماست	
دوشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	سحری	سبزی پلو با مرغ، ماست
	ناهار یک	چلو خورش بادمجان، ماست	افطار	خوراک قارچ و گوشت، عدسی، میوه، پنیر یک نفره، سبزی، خرما، چای
	ناهار دو	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست		
	شام یک	خوراک کباب کوبیده، سوپ رشته، گوجه فرنگی، سبزی رشته پلو با گوشت، ماست، سبزی		
شام دو	رشته پلو با گوشت، ماست، سبزی	سحری	چلو گوشت بادمجان، ماست	
سهشنبه	صبحانه	عسل، کره یک نفره، چای	سحری	چلو گوشت بادمجان، ماست
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ، سالاد فصل	افطار	استامبولی پلو با گوشت، سوپ رشته، نبات، پنیر یک نفره، سبزی، خرما، چای
	ناهار دو	چلو خورش کرفس، ماست		
	شام یک	شوید پلو با تن ماهی، لیمو، خرما		
شام دو	کوکو سیب زمینی، آش رشته، سس یک نفره، سالاد فصل	سحری	چلو خورش قیمه، ماست	
چهارشنبه	صبحانه	املت، چای	سحری	چلو خورش قیمه، ماست
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی، ماست	افطار	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، پنیر یک نفره، سبزی، خرما، چای
	ناهار دو	چلو خورش آلو، ماست		
	شام یک	سالاد الویه، عدسی		
شام دو	استامبولی پلو با گوشت، ماست	سحری	چلو خورش قیمه بادمجان، ماست	
پنجشنبه	سحری	سبزی پلو با گوشت، ماست	سحری	-
	افطار	خوراک جوجه سرخ شده، سوپ جو، سس انار، بامیه، پنیر یک نفره، سبزی، خرما، چای	افطار	چلو تن ماهی، سوپ رشته، بامیه، پنیر یک نفره، سبزی، خرما، چای
جمعه	سحری	چلو جوجه کباب، سالاد فصل	افطار	استامبولی پلو با گوشت، ماست، آش رشته، بامیه، پنیر یک نفره، سبزی، خرما، چای
	افطار	استامبولی پلو با گوشت، ماست، آش رشته، بامیه، پنیر یک نفره، سبزی، خرما، چای		

تاریخ تهیه بر نامه: ۱۳۹۴/۰۳/۱۹

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

افطاری و سحری ماه مبارک رمضان، همزمان توزیع شده و همچنین جهت بردن می باشد

د ایان سال قاصد ی ای