



امام رضا علیه السلام: روز فطر از این رو عید قرار داده شد تا روز گردهمایی مسلمانان باشد، و در این روز گردهم آیند و برای خدا به صحرا در آیند و خداوند را بر منّتی که بر آنها نهاده است ستایش و به بزرگی یاد کنند (کتاب من لایحضره الفقیه: ج ۱ ص ۵۲۲)

روز	وعده غذایی	۱۳۹۷/۰۳/۲۶ تا ۱۳۹۷/۰۴/۰۱	۱۳۹۷/۰۴/۰۸ تا ۱۳۹۷/۰۴/۰۲
شنبه	صبحانه ۱	تعطیل	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان لواش
	صبحانه ۲		آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱		چلو گوشت و بادمجان، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲		استامبولی پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱		خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگک سنتی (۱/۲)
شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی	
یکشنبه	صبحانه ۱	مربا آلبالو، کره، چای، نان لواش	شیر برنج، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی با خلال مرغ، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب مرغ، گوجه فرنگی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، موز، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی	
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان لواش	حلوا شکری، شیر، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	سبزی پلو ماهی، زیتون (۴ عدد)، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	کلم پلو با گوشت، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، ترشی لیته، نان سنگک سنتی (۱/۲)	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)، موز
شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی	
سه شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان شیرمال	نیمرو، چای، نان لواش
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو ماهی، زیتون (۴ عدد)، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	اهلت، خلال سیب زمینی، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)	عدس پلو با کشمش، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	کوفته تبریزی، عدسی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی	
چهارشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان لواش	عسل، کره، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو تن ماهی، لیموترش، خرما، نان نیمه حجیم (۱/۵)	خوراک بادمجان، ماست، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)، موز	استامبولی پلو با گوشت، سالاد شیرازی، نان نیمه حجیم (۱/۵)، موز
شام ۲	آفرینشگاه غذایی	آفرینشگاه غذایی	
پنجشنبه	ناهار	چلو کباب کوبیده، ماست و خیار، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه بادمجان، ماست، نان نیمه حجیم (۱/۵)
جمعه	ناهار	زرشک پلو با مرغ، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۷/۰۳/۲۱