



بریده، رابطه برقرار کند. (بحار الأنوار: ج ۱۱ ص ۱۲۱ ح ۴)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۸/۰۷/۱۳ تا ۱۳۹۸/۰۷/۱۷
شنبه	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	-
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)، میوه
یکشنبه	شام ۲	بورانی سیب زمینی، سوپ رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)، میوه
	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	-
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
دوشنبه	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۲	فلافل (۵ عدد)، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	-
	ناهار ۱	سبزی پلو تن ماهی، لیمو ترش، خرما (یک عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۵)
سه شنبه	ناهار ۲	کوکو سیب زمینی، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	املت، خلال سیب زمینی، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	صبحانه ۱	مربا، کره ۱۵ گرمی، چای، نان تنوری
	صبحانه ۲	-
چهارشنبه	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست و نعناع، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس انار، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	شام ۲	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی، نان سنگک سنتی (۱/۲)
	صبحانه ۱	عدسی، پنیر، چای، نان تنوری
پنجشنبه	صبحانه ۲	-
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، میوه
	شام ۲	خوراک سیب زمینی تخم مرغ، آش رشته، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، میوه