



**امام رضا (علیه السلام): بر کسی چون حسین باید که گریه‌کنندگان بگیرند؛ زیرا که گریستن بر او گناهان بزرگ را می‌زداید. (میزان الحکمه: ج ۱، ص ۴۱۰)**

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۹/۰۶/۲۹ تا ۱۳۹۹/۰۷/۰۲	۱۳۹۹/۰۷/۰۵ تا ۱۳۹۹/۰۷/۰۹
شنبه	صبحانه ۱	مریا یک نفره، کره ۱۵ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش	عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب‌لیمو یک نفره، نان لواش (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۲)	کوکو سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش	پنیر ۳۰ گرمی (بسته‌بندی)، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان لواش (۱/۲)	چلو گوشت و بادمجان، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، سبزی یک نفره، نان لواش، نارنگی	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۲)، سیب
دوشنبه	صبحانه ۱	پنیر ۳۰ گرمی (بسته‌بندی)، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش	حلوا شکری ۵۰ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان لواش (۱/۲)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان لواش	خوراک شنیسل مرغ، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)
سه‌شنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان لواش (۱/۲)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، آب‌لیمو (تک)، خرما (۲ عدد)، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	شامی کباب، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان لواش	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نارنگی
چهارشنبه	صبحانه ۱	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان لواش
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان لواش (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان لواش (۱/۲)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز یک نفره، نان لواش (۱/۲)، سیب	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان لواش (۱/۲)

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۹/۰۶/۲۶