



امام صادق (علیه السلام): با دستگیری از برادرانتان خود را به خداوند متعال نزدیک سازید. (الخصال: ۸ / ۲۶)

| ایام هفته | وعده غذایی | ۱۳۹۹/۰۸/۱۰ تا ۱۳۹۹/۰۸/۱۴ | ۱۳۹۹/۰۸/۲۱ تا ۱۳۹۹/۰۸/۱۷ |
|-----------|------------|---|---|
| شنبه | صبحانه ۱ | پنیر ۳۰ گرمی (بسته‌بندی)، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری | حلوا شکری (۵۰ گرمی)، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری |
| | ناهار ۱ | چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نیمه‌حجیم (۱/۵) | چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب‌لیمو یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵) |
| | شام ۱ | ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵) | استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، سیب |
| یک‌شنبه | صبحانه ۱ | تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری | عدسی، پنیر ۳۰ گرمی (بسته‌بندی)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری |
| | ناهار ۱ | چلو خورش فسنجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵) | چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵) |
| | شام ۱ | کوفته تبریزی، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، سیب | خوراک مرغ سوخاری، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، نان سنگگ سنتی (۱/۲) |
| دوشنبه | صبحانه ۱ | عسل یک نفره، کره ۱۵ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری | خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری |
| | ناهار ۱ | سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵) | چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵) |
| | شام ۱ | خوراک بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲) | کوکو سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲) |
| سه‌شنبه | صبحانه ۱ |  | تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری |
| | ناهار ۱ | | چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۵) |
| | شام ۱ | | ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، موز |
| چهارشنبه | صبحانه ۱ | لویا گرم، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری | مربا آلبالو، کره ۱۵ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری |
| | ناهار ۱ | چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۵) | چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵) |
| | شام ۱ | خوراک شننسل مرغ، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نارنگی | رولت گوشت، خیارشور، سوپ جو، نان سنگگ سنتی (۱/۲) |

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۹/۰۸/۰۵