



امام سجاد (علیه السلام): هر کس در هیچ کاری به مردم امید نبندد و همه کارهای خود را به خدای عزوجل واگذارد، خداوند هر خواسته‌ای که او داشته باشد، اجابت کند.

(کافی، ج ۱، ص ۴۸۱، ح ۳)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۹/۱۱/۱۱ تا ۱۳۹۹/۱۱/۱۵	۱۳۹۹/۱۱/۱۸ تا ۱۳۹۹/۱۱/۲۲
شنبه	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، نان تنوری	کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، نان تنوری
	شام ۱	خوراک شنبله مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، سیب
یکشنبه	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان تنوری	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان تنوری
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، پرتقال	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، نان سنگک سنتی (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه	املت صبحانه، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، مربا یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد) چای کیسه‌ای (۵ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، بسته‌بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری	عدسی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد) چای کیسه‌ای (۵ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو گوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	کنسرو خاویار بادمجان، سوپ رشته، نان تنوری	کنسرو خاویار بادمجان، سوپ رشته، نان تنوری
سه‌شنبه	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل یک نفره، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، پرتقال
	ناهار ۱	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	کنسرو ماهی، سوپ رشته، آب‌لیمو یک نفره، نان تنوری	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان تنوری
چهارشنبه	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، موز	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)، دلستر لیمویی	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)، دلستر لیمویی
	ناهار ۲	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، دلستر لیمویی، نان تنوری	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، دلستر لیمویی، نان تنوری
شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری	

یوم الله ۲۲ بهمن ۱۴۰۰ هجری  
تعطیل

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۹/۱۱/۰۶

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