



امام رضا (علیه السلام): هرکس به حساب خودش رسیدگی کند، سود می برد و هرکس از خود (و اعمالش) غافل شود، زیان می کند. (بحار الأنوار: ج ۱۸ ص ۳۵۲ ح ۹)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۹/۱۱/۲۵ تا ۱۳۹۹/۱۱/۲۹	۱۳۹۹/۱۲/۰۴ تا ۱۳۹۹/۱۲/۰۷
شنبه	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب لیمو یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	کنسرو خاویار بادمجان، سوپ رشته، نان تنوری	-
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	-	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ جو، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری
یکشنبه	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان تنوری	-
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، سیب	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، پرتقال
	شام ۲	-	کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، آش رشته، نان سنگک سنتی (۱/۲)، پرتقال
دوشنبه	صبحانه	لوبیا گرم، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد) چای کیسه ای (۵ عدد)، قند حبه بسته بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری	املت صبحانه، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، مربا یک نفره، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد) چای کیسه ای (۵ عدد)، قند حبه بسته بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، نان تنوری	-
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	-	ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۲)
سه شنبه	ناهار ۲	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان تنوری	-
	شام ۱	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری، پرتقال	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس انار، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	-	کنسرو ماهی، سوپ جو، آب لیمو یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	ناهار ۱	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان تنوری (۱/۲)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	ناهار ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان تنوری	-
	شام ۱	خوراک کباب کوبیده (۲ سیخ)، سوپ جو، گوجه کبابی، سبزی یک نفره، نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، سیب
	شام ۲	-	سالاد الویه آماده، عدسی، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، سیب
پنجشنبه	ناهار ۱	-	چلو گوشت و بادمجان، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، دلستر لیمویی

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۹/۱۱/۲۰