



امام رضا (علیه السلام): هر کس به خدا خوش گمان باشد، خداوند مطابق گمان او، با وی رفتار می‌کند. (کافی، ج ۱، ص ۳۴۷)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۹/۱۲/۰۹ تا ۱۳۹۹/۱۲/۱۳	۱۳۹۹/۱۲/۱۴ تا ۱۳۹۹/۱۲/۱۶
شنبه	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)	چلو کباب مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	-	-
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری، پرتقال
	شام ۲	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)، آش رشته، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	کنسرو ماهی، سوپ جو، آب‌لیمو یک نفره، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری، پرتقال
یکشنبه	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	-	-
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، پرتقال	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۲	کنسرو لوبیا با قارچ، نان تنوری، پرتقال	ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)، نان تنوری
دوشنبه	صبحانه	عدسی، خامه عدسی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری	لوبیا گرم، خامه عدسی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۳۰۰CC) (۲ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)
	ناهار ۲	-	-
	شام ۱	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	املت، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	کنسرو خاویار بادمجان، سوپ جو، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیমে، نان تنوری (۱/۲)
سه‌شنبه	ناهار ۲	-	-
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، سیب
	شام ۲	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری، سیب
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	ناهار ۲	-	-
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، عدسی، سس مایونز یک نفره، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری، سیب	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	کنسرو ماهی، عدسی، آب‌لیمو یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری، سیب	چیکن استراگانوف، عدسی، خلال سیب‌زمینی، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	ناهار ۱	-	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، موز، نان تنوری (۱/۲)
پنج‌شنبه	ناهار ۱	-	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، موز، نان تنوری (۱/۲)

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۹۹/۱۲/۰۵