



امام رضا (علیه السلام): هفتاد خاوند متعال، در این ماه (شعبان)، به احترام ماه رمضان، بسیاری را [از آتش] آزاد می‌کند. (عیون اخبار الرضا، ج ۲ ص ۱۵)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۹/۱۲/۲۳ تا ۱۳۹۹/۱۲/۲۷	۱۴۰۰/۰۱/۱۴ تا ۱۴۰۰/۰۱/۱۸	۱۴۰۰/۰۱/۲۱ تا ۱۴۰۰/۰۱/۲۵
شنبه	صبحانه	-	مربا هویج، کره ۱۵ گرمی، شیر یک نفره استریل (۲۰۰CC)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری	-
	ناهار ۱	سبزی پلو یا تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب‌لیمو یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	کنسرو لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	کنسرو لوبیا با قارچ، نان تنوری	کنسرو لوبیا با قارچ، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری
یکشنبه	صبحانه	-	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری	-
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	گوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، پرتقال	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، موز	گوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، سیب
	شام ۱	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، پرتقال	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، موز	ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)، آش رشته، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، سیب
دوشنبه	صبحانه	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری	لوبیا گرم، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، خیار (۱ عدد)، گوجه‌فرنگی (۱ عدد)، کره ۱۵ گرمی (۲ عدد)، تخم‌مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد) (۵ تا)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی (بسته‌بندی)، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	خوراک شنپسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
	شام ۲	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)، سوپ جو، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان سنگگ سنتی (۱/۲)
سه شنبه	صبحانه	املت صبحانه، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری	-	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، پرتقال	-
	شام ۲	کنسرو خاویار بادمجان، سوپ رشته، نان تنوری	کنسرو ماهی، سوپ رشته، آب‌لیمو یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری، پرتقال	-
چهارشنبه	صبحانه	پنیر ۱۰۰ گرمی (بسته‌بندی)، خرما (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عددی)، نان بربری	-	-
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)	-
	شام ۱	میرزا قاسمی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، سیب	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	-
	شام ۲	ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)، آش رشته، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، سیب	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ جو، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	-

آن‌ها را آزاد می‌کند