



**امام صادق (علیه السلام): ماه رمضان حق و حرمتی دارد که هیچ یک از ماهها شبیه آن نیست. (کافی، ج ۲، ص ۱۱۶، ح ۲)**

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۳/۰۱ تا ۱۴۰۰/۰۳/۰۵	۱۴۰۰/۰۳/۰۸ تا ۱۴۰۰/۰۳/۱۲
شنبه	ناهار ۱	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، نان تنوری (۱/۲)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	شامی کباب، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، موز
	شام ۲	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، نان تنوری، نان سنگگ سنتی (۱/۲)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، موز
یکشنبه	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، ملون	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری
	شام ۲	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، سوپ رشته، نان تنوری، ملون	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد شیرازی، نان تنوری (۱/۲)
دوشنبه	صبحانه	عدسی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، قند حبه بسته بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، نبات نی دار (۵ عدد)، نان بربری	املت صبحانه، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، قند حبه بسته بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، ماست و خیار، 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، ماست و خیار، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	ماست بورانی اسفناج (۷۵۰ گرمی)، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)
سه‌شنبه	شام ۱	رولت گوشت، عدسی، خیارشور، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری، موز	خوراک قارچ و مرغ، گوجه فرنگی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	یتیمچه بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری، موز	املت سبزیجات، ماست یک نفره، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش فسنجان، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	شام ۱	خوراک رنگین کمان، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، میوه
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، میوه

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۰/۰۲/۲۶