



امام صادق (علیه السلام): بالاترین آسایش، چشم امید برکندن از مردم است. (میزان الحکمه: ج ۳، ص ۱۶۱)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۳/۱۵ تا ۱۴۰۰/۰۳/۱۹	۱۴۰۰/۰۳/۲۲ تا ۱۴۰۰/۰۳/۲۸
شنبه	ناهار	نعلبیل: قیام ۱۵ خرداد	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱		خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیبزمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲		کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار	نعلبیل: شهادت امام جعفر صادق (علیه السلام)	چلو کباب کوبیده، ماست و خیار، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱		سالاد ماکارونی (مرغ)، عدسی، نان تنوری، میوه
	شام ۲		املت سبزیجات، عدسی، خلال سیبزمینی، نان تنوری، میوه
دوشنبه	صبحانه	عدسی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد) (۱۰ تا)، نبات نی‌دار (۵ عدد)، نان بربری	لوبیا گرم، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (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	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب‌لیمو یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	کوکو سیبزمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
	ناهار	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	رولت گوشت، عدسی، خیارشور، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، میوه
چهارشنبه	شام ۲	سالاد الویه آماده، عدسی، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری، میوه
	ناهار	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	خوراک رنگین کمان، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، میوه	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری
شام ۲	املت، سوپ جو، خلال سیبزمینی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، میوه	ماست سبزیجات (۷۵۰ گرمی)، نان سنگگ سنتی (۱/۲)، نان تنوری	
پنجشنبه	ناهار	-	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)
جمعه	ناهار	-	چلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب‌لیمو یک نفره، نان تنوری (۱/۲)