



امام حسین (علیه السلام): از آنچه موجب پوزش خواهی شود، بپرهیز؛ زیرا مؤمن، نه بد کند و نه پوزش خواهد، و منافق، هر روز بد کند و [هر دم] پوزش خواهد. (گزیده تحف العقول، ص ۳۸)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۵/۲۳ تا ۱۴۰۰/۰۵/۲۴	۱۴۰۰/۰۶/۰۳ تا ۱۴۰۰/۰۵/۳۰
شنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	کوفته تبریزی، سوپ رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	بورانی سیب زمینی، سوپ جو، خیارشور، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۲)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان تنوری، شلیل	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری، سیب
	شام ۲	خوراک بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، نان تنوری، شلیل	رولت گوشت، عدسی، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری، سیب
دوشنبه	صبحانه	فرنی، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)(۳ عدد)، چای کیسه ای (۵ عدد)، قند حبه بسته بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی دار (۵ عدد)، نان بربری	املت (صبحانه)، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکری (۵۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰CC)(۳ عدد)، چای کیسه ای (۵ عدد)، قند حبه بسته بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی دار (۵ عدد)، نان بربری
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۲)	چلو خورش فسنجان، نان تنوری (۱/۲)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، سالاد شیرازی، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	کوکو سبزی، خیارشور، گوجه فرنگی، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۲)	سبزی پلو با تن ماهی، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۲)
سه شنبه	شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، موز	شامی کباب، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، موز
	شام ۲	ماست ساده (۷۵۰ گرمی)، نان تنوری (۲ عدد)، موز	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ رشته، نان تنوری (۲ عدد)، موز
	ناهار ۱		چلو گوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۲)
شام ۱	کوکو سیب زمینی، عدسی، خیارشور، گوجه فرنگی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)		
شام ۲	ماست ساده (۷۵۰ گرمی)، عدسی، نان تنوری (۲ عدد)		

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۰/۰۵/۱۷