



امام حسین (علیه السلام): پرهیز از این که برکسی که جز خداوند در برابر تو یابوری ندارد، ستم کنی. (گزیده تحف العقول، ص ۳۸)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۶/۰۶ تا ۱۴۰۰/۰۶/۱۰	۱۴۰۰/۰۶/۱۳ تا ۱۴۰۰/۰۶/۱۷
شنبه	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو تن ماهی، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	املت، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	سالاد ماکارونی (مرغ)، آش رشته، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان تنوری، شلیل	کوکو سیب زمینی، عدسی، خیارشور، گوجه فرنگی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، سیب
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب (۲ عدد)، شلیل)	بسته میوه (موز، سیب (۲ عدد)، شلیل)
دوشنبه	صبحانه	لوبیا گرم، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، دمنوش کیسه‌ای آویشن (۳ عدد)، دمنوش (عدد)، دمنوش کیسه‌ای به لیمو (۲ عدد)، قند حبه بسته بندی دو عددی (۱۰ عدد)، خرما (۲ عدد) (۵ تا)، نان بربری	املت (صبحانه)، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۴ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، دمنوش کیسه‌ای آویشن (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای دارچین زنجبیل (۲ 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 نیمه حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری	خوراک شنیسل مرغ، سوپ چو، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	خوراک بادمجان، ماست یک نفره، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	ماست ساده (۷۵۰ گرمی)، سوپ چو، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
سه شنبه	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	شامی کباب، گوجه فرنگی، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	بورانی سیب زمینی، خیارشور، گوجه فرنگی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)
چهارشنبه	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری (۲ عدد)، موز	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب، گلابی، خیار)، نان تنوری	بسته میوه (موز، سیب، گلابی، خیار)، نان تنوری

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۰/۰۶/۰۱