



امام حسن (علیه السلام): بخل آن است که انسان آنچه را بخشیده، تلف و آنچه را نگه داشته شرف بیندارد. (تحف العقول، ص ۲۲۵)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۰۶/۲۰ تا ۱۴۰۰/۰۶/۲۴	۱۴۰۰/۰۶/۲۷ تا ۱۴۰۰/۰۶/۳۱
شنبه	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	بورانی سیب زمینی، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، شلیل	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، سیب
	شام ۲	بسته میوه (موز، سیب (۲ عدد)، شلیل)	بسته میوه (موز، سیب (۲ عدد)، شلیل)
دوشنبه	صبحانه	فرنی، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۲۰۰ CC) (۳ عدد)، چای کیسه‌ای (۵ عدد)، دمنوش کیسه‌ای آویشن (۳ عدد)، دمنوش کیسه‌ای دارچین زنجبیل (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی‌دار (۵ عدد)، نان بربری	املت (صبحانه)، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر سفید ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، مربا یک نفره، حلوا شکر (۵۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم‌مرغ 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 بسته‌بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی‌دار (۵ عدد)، نان بربری
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو تن ماهی، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۱/۲)، نان تنوری	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	میرزا قاسمی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	ماست ساده (۷۵۰ گرمی)، سوپ جو، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش (۵۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو گوشت بوقلمون، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	سالاد الویه آماده، عدسی، نان تنوری (۲ عدد)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
سه‌شنبه	شام ۲	کوکو سبزی، عدسی، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان تنوری (۲ عدد)	کنسرو لوبیا چیتی با قارچ، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، سالاد فصل، سس مایونز، خیارشور، سس انار، نان تنوری (۲ عدد)، موز	کوکو سیب‌زمینی، عدسی، خیارشور، گوجه‌فرنگی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، موز
	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: ۱۴۰۰/۰۶/۱۵