



**حضرت فاطمه (علیها السلام): بهترین شما کسانی‌اند که با مردم نرم‌ترین و زنان خویش را بیشتر گرامی می‌دارند. (دلائل الامامه، ص ۱۶)**

| ایام هفته | وعده غذایی | ۱۴۰۱/۱۰/۱۷ تا ۱۴۰۱/۱۰/۲۱   | ۱۴۰۱/۱۰/۳۰ تا ۱۴۰۱/۱۰/۳۱  |
|-----------|------------|--|---|
| شنبه      | صبحانه ۱   | نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری   | خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۲/۳)                            |
|           | صبحانه ۲   | مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری                                | مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۲/۳)                     |
|           | ناهار ۱    | چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)                             | چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)                |
|           | ناهار ۲    | چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)   | ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان نیمه حجیم (۱/۵)               |
|           | شام ۱      | استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۲)               | ابگوشت، ترشی، نان بربری (۲/۳)   |
|           | شام ۲      | کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری                              | استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، سالاد فصل، نان بربری (۱/۳)   |
| یکشنبه    | صبحانه ۱   | خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)                        | فرنی، خرما (۳ عدد)، چای، نان شیرمال                                   |
|           | صبحانه ۲   | حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)                | پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۳ عدد)، چای، نبات نی‌دار، نان بربری (۲/۳) |
|           | ناهار ۱    | چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)                                    | زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)                                  |
|           | ناهار ۲    | عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)                         | چلو خورش نازخاتون، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)                  |
|           | شام ۱      | ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری، نان بربری (۱/۲)                | شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)               |
|           | شام ۲      | چیکن استراگانف، سوپ جو، نان بربری  | سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)                            |
| دوشنبه    | صبحانه ۱   | عدسی، چای، نان بربری (۲/۳)   | لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۲/۳)                         |
|           | صبحانه ۲   | عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۲/۳)                           | حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)           |
|           | ناهار ۱    | چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)                         | چلو کباب کوبیده، زیتون (۵ عدد)، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)       |
|           | ناهار ۲    | کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)                         | عدس پلو با کشمش، زیتون (۵ عدد)، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)     |
|           | شام ۱      | خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)        | ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ جو، شوری، نان بربری (۱/۳)           |
|           | شام ۲      | اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)                     | کوکو سیب‌زمینی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)     |
| سه شنبه   | صبحانه ۱   | خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)                            | تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۲/۳)              |
|           | صبحانه ۲   | حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)                | عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۲/۳)                      |
|           | ناهار ۱    | زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)                                       | چلو خورش قیمه بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)                            |
|           | ناهار ۲    | چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)                                     | کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)                    |
|           | شام ۱      | رولت گوشت، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)                          | استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)          |
|           | شام ۲      | سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۲/۳)                                | خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)            |
| چهارشنبه  | صبحانه ۱   | شیر برنج، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۲/۳)                                | خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)                   |
|           | صبحانه ۲   | پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نبات نی‌دار، نان بربری (۲/۳)            | حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۲/۳)           |
|           | ناهار ۱    | چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)   | سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، نان نیمه حجیم (۱/۵)      |
|           | ناهار ۲    | خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)                               | خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)                     |
|           | شام ۱      | خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳) | سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)                         |
|           | شام ۲      | لوبیا پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)                   | لوبیا پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)              |
| پنج شنبه  | ناهار ۱    | -  | چلو جوجه کباب، دلستر، نارنج، نان بربری                                |
| جمعه      | ناهار ۱    | -  | چلو گوشت بادمجان، سالاد فصل، نان بربری                                |