



امام صادق (علیه السلام) با دستگیری از برادرانتان خود را به خداوند متعال نزدیک سازید. (منتخب میزان الحکمه، ص ۱۳۹۶)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۰۲/۲۳ تا ۱۴۰۲/۰۲/۲۷	۱۴۰۲/۰۲/۳۰ تا ۱۴۰۲/۰۳/۰۳	۱۴۰۲/۰۳/۰۶ تا ۱۴۰۲/۰۳/۱۰
شنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب لیمو یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	آبگوشت، ترشی، نان بربری (۱/۲)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
یکشنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۱/۲)	آبگوشت، ترشی، نان بربری (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۴)
دوشنبه	صبحانه ۱	فرنئی، چای، نان شیرمال	شیر برنج، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنئی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر (۳۰ گرمی)، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۱/۲)	خوراک شنسیل مرغ، آش رشته، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
سه شنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری (۱/۲)	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری (۱/۲)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)
چهارشنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره (۱۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	مریا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)	کوفته تبریزی، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	خوراک بادمجان، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
شام ۲	املت سبزیجات، آش رشته، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)	خوراک لوبیا با قارچ، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	

شهادت امام جعفر صادق (علیه السلام)

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

تاریخ تهیه: ۱۴۰۲/۰۲/۲۰