



امام رضا (علیه السلام): هر کس به خدا خوش گمان باشد، خداوند مطابق گمان او، با وی رفتار می کند. (کافی، ج ۱، ص ۳۴۷)

| ایام هفته | وعده غذایی | ۱۴۰۲/۰۳/۱۷ تا ۱۴۰۲/۰۳/۱۸                                              | ۱۴۰۲/۰۳/۱۹ تا ۱۴۰۲/۰۳/۲۰                                                  |
|-----------|------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| شنبه      | صبحانه ۱   | خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)                            | خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)                                |
|           | صبحانه ۲   | حلوای شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)               | حلوای شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)                   |
|           | ناهار ۱    | چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)                                    | چلو خوجه کباب، دوج لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۵)                            |
|           | ناهار ۲    | باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)             | املت، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)                            |
|           | شام ۱      | کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۱/۲)                        | شامی کباب، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)                              |
|           | شام ۲      | سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۱/۲)                            | ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۴)                       |
| یکشنبه    | صبحانه ۱   | رحلت حضرت امام خمینی (علیه السلام)                                    | عدسی، چای، نان بربری (۱/۲)                                                |
|           | صبحانه ۲   |                                                                       | پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)                    |
|           | ناهار ۱    |                                                                       | چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۵)                                   |
|           | ناهار ۲    |                                                                       | عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)                        |
|           | شام ۱      |                                                                       | شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۱/۲)                   |
|           | شام ۲      |                                                                       | سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۱/۲)                                |
| دوشنبه    | صبحانه ۱   | فایه خونی که خرداد                                                    | نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)                                      |
|           | صبحانه ۲   |                                                                       | عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)                     |
|           | ناهار ۱    |                                                                       | زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۵)                                      |
|           | ناهار ۲    |                                                                       | ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)                   |
|           | شام ۱      |                                                                       | کوکو سبزی، سوپ رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری (۱/۲)                 |
|           | شام ۲      |                                                                       | استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)                      |
| سه شنبه   | صبحانه ۱   | خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)                        | خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)                            |
|           | صبحانه ۲   | مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)                     | پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)                    |
|           | ناهار ۱    | چلو خورش قورمه سبزی، نان نیمه حجیم (۱/۵)                              | چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۵)                                        |
|           | ناهار ۲    | ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه حجیم (۱/۵)               | خوراک مرغ بندری، خیارشور، نان بربری (۲/۳)                                 |
|           | شام ۱      | خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲) | آبگوشت، ترشی، نان بربری (۱/۲)                                             |
|           | شام ۲      | بورانی اسفناج، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۲)                | بیتیمچه بادمجان، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)                        |
| چهارشنبه  | صبحانه ۱   | شیر برنج، چای، نان شیرمال                                             | فرنی، چای، نان شیرمال                                                     |
|           | صبحانه ۲   | پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)                | حلوای شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)              |
|           | ناهار ۱    | چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، 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)                                    | باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۵)                 |
|           | شام ۱      | خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۱/۲)            | خوراک شنپسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲) |
|           | شام ۲      | استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)              | اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۱/۲)                    |