



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



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۰۷/۲۲ تا ۱۴۰۲/۰۷/۲۹	۱۴۰۲/۰۸/۰۳ تا ۱۴۰۲/۰۷/۲۹
شنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	ناگت مرغ، آش رشته، خیارشور، خلال سیبزمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	بورانی سیبزمینی، سوپ جو، خیارشور، گوجهفرنگی، نان بربری (۲/۳)	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجهفرنگی، نان بربری (۲/۳)
یکشنبه	صبحانه ۱	تخممرغ آبپز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	خوراک کشک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجهفرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، آش رشته، خلال سیبزمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، دلستر لیمو (یک نفره)، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	لوبیا پلو با گوشت، دلستر لیمو (یک نفره)، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
سه‌شنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان شیرمال	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجهفرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، آب‌لیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	فرن، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان تنوری	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سیبزمینی، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۲/۰۷/۱۸