



امام حسن عسکری (علیه السلام): هیچ عزتمندی، حق را فرو نگذاشت مگر این که به دلت افتاد، و هیچ ذلیل و ناتوانی، حق را نگرفت
مگر این که عزیز و نیرومند شد. (میزان الحکمه: ج ۱، ص ۳۱۰)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۳/۰۶/۲۸ تا ۱۴۰۳/۰۶/۲۹	۱۴۰۳/۰۷/۰۴ تا ۱۴۰۳/۰۷/۰۵
شنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری	
	شام ۲	ستامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	
یکشنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش کرفس، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، موز
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری (۲/۳)، موز
سه شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش بامیه، نان تنوری (۱/۶)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	شیربرنج، چای، نان شیرمال
	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)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ستامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، سیب	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، سیب
	شام ۲	شکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، سیب	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)، سیب

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۳/۰۶/۲۰

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