



ا.ا

پیامبر اکرم ﷺ

سیچ انفاقی نزد خداوند، محبوبتر از سخن حق در [حال] رضایت و غضب نیست. (خصال، باب الاثین، ح



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۳/۰۷/۰۷ تا ۱۴۰۳/۰۷/۱۱	۱۴۰۳/۰۷/۱۸ تا ۱۴۰۳/۰۷/۱۴
شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوای 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	نخود پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری
	شام ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
یک شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوای شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، 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)	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ناگت مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، موز	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)، نارنگی
	شام ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، موز	خوراک کشک بادمجان، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، نارنگی
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	شیربرنج، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، 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	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)	پلو سبزیجات، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	خوراک مرغ بندری، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	املت سبزیجات، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)
سه شنبه	صبحانه ۱	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش بامیه، نان تنوری (۱/۶)	هوپیچ پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان تنوری
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)
چهارشنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان شیرمال	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوای شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، نان تنوری (۱/۶)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، سیب
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)، سیب	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان بربری (۲/۳)، سیب

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۳/۰۷/۰۲