



حضرت فاطمه (علیها السلام): بهترین شما کسانی‌اند که با مردم نرم‌ترند و زنان خویش را بیشتر گرامی می‌دارند. (دلائل الامامه، ص ۶۷)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۳/۰۷/۲۱ تا ۱۴۰۳/۰۷/۲۵	۱۴۰۳/۰۸/۰۲ تا ۱۴۰۳/۰۷/۲۸
شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، دلستر یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری
یکشنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	عدس پلو با کشمش، 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 بربری (۲/۳)، سیب
دوشنبه	شام ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	ناگت مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب
	صبحانه ۱	کره کنجد، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش فسنگان، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماش پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
سه‌شنبه	شام ۱	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، موز	روتی مرغ، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، موز	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)
	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ 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 قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)
چهارشنبه	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، نان تنوری (۱/۶)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان بربری (۲/۳)، نارنگی
	شام ۲	یتیمچه بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، نارنگی
	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان شیرمال	شیربرنج، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)
چهارشنبه	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، نارنگی	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، نارنگی	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)