



## امام باقر (علیه السلام) : نزدیکترین حالت بنده به خدای هنگامی است که در نماز است. (شناختنامه نماز: ج ۱ ص ۲۰۴)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۳/۰۸/۰۵ تا ۱۴۰۳/۰۸/۰۹	۱۴۰۳/۰۸/۱۲ تا ۱۴۰۳/۰۸/۱۶
<b>شنبه</b>	صبحانه ۱	تخم مرغ آب پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، 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	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	رونی مرغ، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، شوری، نان بربری (۱/۳)	ناگت مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
<b>یکشنبه</b>	صبحانه ۱	شیربرنج، چای، نان شیرمال	لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)	استامبولی پلو با گوشت، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
<b>دوشنبه</b>	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مریا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	مریا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش فسنجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)، سیب	خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، موز
	شام ۲	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، موز
<b>سه شنبه</b>	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)	کوکو سیب زمینی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)
<b>چهارشنبه</b>	صبحانه ۱	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	کره کنجد، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوا شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو تن ماهی، خرما (۲ عدد)، لیمو ترش، 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	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، نارنگی	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، آش رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، نارنگی	عدس پلو با کشمش، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، سیب