



**امام حسن (علیه السلام): احسان آن است که تأخیری در پیش و منتی در پس، نداشته باشد. (مروارید درخشان، ص ۲۶)**



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۳/۰۹/۰۷ تا ۱۴۰۳/۰۹/۰۳	۱۴۰۳/۰۹/۱۴ تا ۱۴۰۳/۰۹/۱۰
شنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، 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)	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، شوری، نان بربری (۱/۳)	رولت گوشت، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	بورانی سیب‌زمینی، سوپ رشته، ماست موسیر ۱۰۰ گرمی، نان بربری (۲/۳)	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
یکشنبه	صبحانه ۱	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	کره کنجد، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، 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	کوفته تبریزی، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، نارنگی	خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	ناگت مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، نارنگی	املت سبزیجات، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)، موز
دوشنبه	صبحانه ۱	عدسی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک لوبیا با قارچ، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	زیره پلو با گوشت، آش رشته، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)، سیب	عدس پلو با کشمش، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
سه‌شنبه	صبحانه ۱	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلاوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ (مرغ سرخ شده)، سس انار، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش فسنجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	پلو سبزیجات، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)	خوراک بادمجان، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	شیر برنج، چای، نان شیرمال	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	حلاوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، دوغ لیوانی، کره ۱۰ گرمی، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو با تن ماهی، 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	کوکو سبزی، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)، انار
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)، انار

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۳۰۳/۰۸/۲۸