



امام سجاد (علیه السلام): دنیا را در دو کلمه خلاصه کن: یک کلمه در طلب حلال و یک کلمه برای آخرت، کلمه سوم ضرر دارد و نفع ندارد. (فصل، ص ۴۰، ح ۲۶)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۰/۱۰/۱۸ تا ۱۴۰۰/۱۰/۲۴	۱۴۰۰/۱۰/۲۵ تا ۱۴۰۰/۱۱/۰۱	۱۴۰۰/۱۱/۰۲ تا ۱۴۰۰/۱۱/۰۶
شنبه	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه حجیم (۱/۳)	سبزی پلو با تن ماهی، نارنج، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، ترشی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	چیکن استراگانف، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۲ عدد)	چیکن استراگانف، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
یکشنبه	شام ۲	خوراک لوبیا با قارچ، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	خوراک سیب زمینی و تخم مرغ، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری (۲ عدد)	ملت، سوپ جو، خلال سیب زمینی، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، نارنج، خرما (۲ عدد)، دلستر لیمو (یک نفره)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	ملت، خلال سیب زمینی، نان تنوری	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، دلستر لیمو (یک نفره)، نان نیمه حجیم (۱/۳)
دوشنبه	شام ۱	شامی کباب، آش رشته، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان بربری، پرتقال	خوراک شنپسل مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری، سیب	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، ترشی، نان تنوری، پرتقال
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، آش رشته، نان بربری	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، سوپ جو، نان تنوری	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، سوپ رشته، نان تنوری
	صبحانه	بسته صبحانه (عدسی، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، خیار، گوجه فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۳۰۰CC) (۲ عدد)، چای کیسه ای (۳ عدد)، بسته دمنوش گیاهی (۲ عدد)، قند حبه (۱۰ عدد)، نبات نی دار (۳ عدد)، خرما (۲ عدد) (۲ تا)، نان بربری	بسته صبحانه (لوبیا گرم، خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، خیار، گوجه فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۳۰۰CC) (۲ عدد)، چای کیسه ای (۳ عدد)، بسته دمنوش گیاهی (۲ عدد)، قند حبه بسته بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی دار (۲ عدد)، خرما (۲ عدد) (۳ تا)، نان بربری	بسته صبحانه (ملت [صبحانه]، خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، پنیر خامه ای ۱۰۰ گرمی، عسل یک نفره، خیار، گوجه فرنگی، کره ۱۵ گرمی (۳ عدد)، تخم مرغ خام (۶ عدد)، شیر استریل (۳۰۰CC) (۲ عدد)، چای کیسه ای (۳ عدد)، بسته دمنوش گیاهی (۲ عدد)، قند حبه بسته بندی دو عددی (۱۰ عدد)، نبات نی دار (۳ عدد)، خرما (۲ عدد) (۲ تا)، نان بربری
سه شنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش نازخا، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	سالاد الویه آماده، عدسی، نان تنوری (۲ عدد)	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
چهارشنبه	شام ۲	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	میرزا قاسمی، عدسی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، نارنج، خرما (۲ عدد)، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش فسنجان، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان تنوری
پنجشنبه	شام ۱	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان تنوری (۲ عدد)	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۲ عدد)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)	کوفته تبریزی، سوپ جو، ترشی، نان بربری (۲ عدد)	عدس پلو با کشمش، سوپ رشته، ماست یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۳)
جمعه	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	ملت، خلال سیب زمینی، سالاد فصل، سس مایونز، نان تنوری	ملت، خلال سیب زمینی، خیارشور، دوغ لیوانی، نان تنوری
	شام ۱	رولت گوشت، عدسی، خیارشور، نان تنوری (۲ عدد)، نارنگی	شامی کباب، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، نارنگی	شله قلمکار، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)، موز
	شام ۲	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، عدسی، نان تنوری (۲ عدد)	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)	بسته میوه (پرتقال، سیب، موز، نارنگی)، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری (۲ عدد)
پنجشنبه	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو گوشت و بادمجان، ماست یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	پایانه نیم سال اول تحصیلی
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه حجیم (۱/۳)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، دوغ لیوانی، نان نیمه حجیم (۱/۳)	

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