

امام صادق ﴿ ﴿ الكافي ج ٢ ص ١١٧ ح ٢) المام صادق ﴿ الكافي ج ٢ ص ١١١٧ ح ٢)

امام صادق ﴿ ﷺ؟: ماہ رمضان، حق و حرمتی دارد کہ سیچ یک از ماہسا شبیہ ان نیست. (الکافی ج ۲ ص ۱۱۱۷ ح ۲)			ر نازی زیرانی ا
1k-1/-b/-d @ 1k-1/-b/-m	11c01/01/01 Q 11c01/01/10A	وعده غذایی	ایاه هفته
شله قلمکار، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسهای، قند	باقالی پلو با خلال مرغ، شیر برنج، ماست یک نفره، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی،	افطاری ۱	
حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان بربری			
عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳	کوفته تبریزی، شیر برنج، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)،	افطاری ۲	*3
عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان بربری	چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری		شنب
چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمهسبزی، نان نیمهحجیم (۱/۳)، سیب	سحری ۱	
چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمهحجیم (۱/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۳)، سیب	سحری ۲	
خوراک شنیسل مرغ، عدسی، خلال سیبزمینی، خیارشور، سس کچاپ، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	خوراک کشک بادمجان، آش رشته، خیار، گوجهفرنگی، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	افطاری ۱	પ
خوراک بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای	رولت گوشت، آش رشته، خیار، گوجهفرنگی، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای	افطاری ۲	يکشنب
کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	العقاري ا	J.
چلو خورش قورمەسبزى، نان نيمەحجيم (١/٣)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمهحجیم (۱/۳)	سحری ۱	
لوبيا پلو با گوشت، ماست يک نفره، نان نيمهحجيم (١/٣)		سحری ۲	
استامبولی پلو با گوشت، فرنی، ماست یک نفره، خیار، گوجهفرنگی، پنیر خامهای ۳۰ گرمی،	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، سس انار، سبزی یک نفره، پنیر]
خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان بربری	خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲	افطاری ۱	
ولا ۱٫ عندا، بنید ۱٫ عندان، پی کینداری، کند کید بستابندی در کنداری کا بربری	عدد)، نان تنوری		ત્ર
سالاد ماکارونی (مرغ)، فرنی، خیار، گوجهفرنگی، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)،	املت، سوپ جو، خلال سیبزمینی، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی،	افطاری ۲	دوشنبه
بامیه (۲ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان بربری	خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی(۲ عدد)، نان تنوری		4.
چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمهحجیم (۱/۳)، پرتقال			
چلو خورش نازخاتون، نان نیمهحجیم (۱/۳)، پرتقال	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۳)	سحری ۲	
شامی کباب، آش رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)،	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، خیار، گوجهفرنگی، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳	افطاری ۱	
چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	العقاري ا	
املت، آش رشته، خلال سیبزمینی، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی،	خوراک لوبیا با قارچ، خیار، گوجهفرنگی، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسهای،	افطاری ۲	3
خرما (۳ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری		شنبه
چلو خورش قیمه، نان نیمهحجیم (۱/۳)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمهحجیم (۱/۳)، پرتقال	سحری ۱	
عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۳)	چلو خورش نازخاتون، نان نیمهحجیم (۱/۳)، پرتقال	سحری ۲	
ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شیر برنج، خیار، گوجهفرنگی، سالاد فصل، سس مایونز،	شله قلمکار، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه		
پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان	ست مستور، سبری یک عرف پییر حسانی ۲۰ ترمی، عرف ۲٫ مستان چای عیسه ای عند عبد بسته بندی (۲ عدد)، نان بربری	افطاری ۱	
بربری	بسته بندی ۱۱ عدد، نان بربری		4
خوراک لوبیا با قارچ، شیر برنج، خیار، گوجهفرنگی، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)،	سالاد الویه آماده، سوپ جو، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، چای کیسهای، قند حبّه	افطاری ۲	چهارشنب
چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان بربری	بستهبندی (۲ عدد)، نان بربری	, 6)==	.ჭ.
زرشک پلو با مرغ، نان نیمهحجیم (۱/۳)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمهحجیم (۱/۳)	سحری ۱	
کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۳)	نخود پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۳)	سحری ۲	
خوراک روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی،	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۲	افطاری ۱	
خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	عدد)، بامیه (۲ عدد)، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان بربری	افظاری ۱	
املت خاویار بادمجان، سوپ رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰ گرمی،	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، ترشی، سبزی یک نفره، پنیر خامهای ۳۰	افطاری ۲	پنچشنب
خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان بربری		3
چلو خورش فسنجان، نان نیمهحجیم (۱/۳)، ملون		سحری ۱	
لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۳)، ملون	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۳)	سحری ۲	
استامبولی پلو با مرغ، شله زرد، ماست یک نفره، شیر استریل (۲۰۰cc)، خیار، گوجهفرنگی،	القال المال القال المحادد المح		
پنیر خامهای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، نبات نیدار، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲	باقالی پلو با خلال مرغ، شله زرد، ماست یک نفره، خیار، گوجهفرنگی، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، نما ۱۳ مرد) علم کی باید نیاد تری قدر متنب تریند (۲ مرد) نار تری	افطاری ۱	
عدد)، نان تنوری	خرما (۳ عدد)، چای کیسهای، نبات نی دار، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری		
کوفته تبریزی، شله زرد، پنیر خامهای ۳۰ گرمی، شیر استریل (۲۰۰Cc)، خیار، گوجهفرنگی،	کوکو سیبزمینی، شله زرد، خیار، گوجهفرنگی، سس کچاپ، پنیر خامهای ۳۰ گرمی،		خمعا
توقته ببریری، شنه رزد، پنیر خطعهای ۱۰ ترمی، شیر استریل (۱۰۰۲۰۰)، خیره، توجه تربی، خرما (۳ عدد)، نبات نیدار، چای کیسهای، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	تو تو سیبرمینی، شنه رزد، حیار، توجهترینی، شش تهاپ، پییر حممهای ۲۰ ترمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسهای، نبات نی دار، قند حبّه بستهبندی (۲ عدد)، نان تنوری	افطاری ۲	â
حرما (۱ عدد)، ببات بی دار، چای نیسه ای، صد حبه بسته بندی ۱٫ صده، دن صوری	حرما (۱۱ عدد)، چای کیسهای، بیات بی:۱۰٫ عدد حبه بستهبندی ۱٫ عدد)، دن صوری		
چلو گوشت بوقلمون، نان نیمهحجیم (۱/۳)	چلو خورش کرفس، نان نیمهحجیم (۱/۳)، موز	سحری ۱	
نخود پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمهحجیم (۱/۳)	خوراک مرغ بندری، خیارشور، نان تنوری، موز	سحری ۲	