



امام صادق (علیه السلام): ماه رمضان، حق و حرمتی دارد که هیچ یک از ماهها شبیه آن نیست. (الکافی ج ۲ ص ۶۱۶ ح ۲)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۱/۲۷ تا ۱۴۰۱/۰۲/۰۵	۱۴۰۱/۰۲/۰۳ تا ۱۴۰۱/۰۲/۰۹
شنبه	افطاری ۱	باقالی پلو با خلال مرغ، شیر برنج، ماست یک نفره، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	شله قلمکار، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	افطاری ۲	کوفته تبریزی، شیر برنج، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	سحری ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)، سیب	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	سحری ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)، سیب	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
یکشنبه	افطاری ۱	خوراک کشک بادمجان، آش رشته، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	خوراک شنسیل مرغ، عدسی، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس کچاپ، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	افطاری ۲	رولت گوشت، آش رشته، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	خوراک بادمجان، عدسی، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	سحری ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	سحری ۲	چلو خورش لوبیا سبز، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
دوشنبه	افطاری ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	استامبولی پلو با گوشت، فرنی، ماست یک نفره، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	افطاری ۲	املت، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	سالاد ماکارونی (مرغ)، فرنی، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	سحری ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)، پرتقال
	سحری ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)، پرتقال
سه شنبه	افطاری ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	شامی کباب، آش رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	افطاری ۲	خوراک لوبیا با قارچ، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	املت، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	سحری ۱	چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)، پرتقال	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	سحری ۲	چلو خورش نازخاتون، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)، پرتقال	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
چهارشنبه	افطاری ۱	شله قلمکار، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شیر برنج، خیار، گوجه‌فرنگی، سالاد فصل، سس مایونز، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	افطاری ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	خوراک لوبیا با قارچ، شیر برنج، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری
	سحری ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	سحری ۲	نخود پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
پنجشنبه	افطاری ۱	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	خوراک روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	افطاری ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سوپ رشته، ترشی، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان بربری	املت خاویار بادمجان، سوپ رشته، خیارشور، سبزی یک نفره، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، بامیه (۲ عدد)، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	سحری ۱	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	چلو خورش فسنجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)، ملون
	سحری ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)، ملون
جمعه	افطاری ۱	باقالی پلو با خلال مرغ، شله زرد، ماست یک نفره، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، نبات نی‌دار، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	استامبولی پلو با مرغ، شله زرد، ماست یک نفره، شیر استریل (۲۰۰CC)، خیار، گوجه‌فرنگی، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، نبات نی‌دار، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	افطاری ۲	کوکو سیب‌زمینی، شله زرد، خیار، گوجه‌فرنگی، سس کچاپ، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، خرما (۳ عدد)، چای کیسه‌ای، نبات نی‌دار، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری	کوفته تبریزی، شله زرد، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، شیر استریل (۲۰۰CC)، خیار، گوجه‌فرنگی، خرما (۳ عدد)، نبات نی‌دار، چای کیسه‌ای، قند حبه بسته‌بندی (۲ عدد)، نان تنوری
	سحری ۱	چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)، موز	چلو گوشت بوقلمون، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)
	سحری ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، نان تنوری، موز	نخود پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۳)

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

تاریخ تهیه این برنامه: ۱۴۰۱/۰۱/۲۱