امام رضا (علیه السلام): هر کس به حساب خودش رسیدگی کند، سود می‌برد و هر کس از خود (و اعمالش) غافل شود، زیان می‌کند . (بحار الأنوار: ج۷۱ ص۳۵۲ ح۹)

اداره تغذیه واحد رایانه

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۱/۰۳/۰۷ تا ۱۴۰۱/۰۳/۱۱	۱۴۰۱/۰۳/۱۴ تا ۱۴۰۱/۰۳/۱۸	۱۴۰۱/۰۳/۲۱ تا ۱۴۰۱/۰۳/۲۷
شنبه	صبحانه	پنیر (۶۰ گرم)، خرما (۳ عدد)، چای، نان بربری	رحلت امام خمینی (رحمه الله)	خامه شکلاتی ۱۰۰ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)		چلو جوجه کباب، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک مرغ بندری، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری		استامبولی پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۲)		سالاد ماکارونی (مرغ)، عدسی، نان تنوری
	شام ۲	رولت گوشت، سوپ جو، شوری، نان تنوری		کوکو سبزی، عدسی، خیارشور، نان تنوری
یک‌شنبه	صبحانه	لوبیا گرم، چای، نبات نی‌دار، نان بربری		املت، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، دوغ لیوانی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)		سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان تنوری		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست و خیار، نان تنوری (۱/۲)، موز		کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، سیب
	شام ۲	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان تنوری، موز		سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان تنوری، سیب
دوشنبه	صبحانه	حلوا شکری، شیر لیوانی، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نبات نی‌دار، نان بربری	حلوا شکری، شیر لیوانی، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو تن ماهی، خرما (دو عدد)، لیمو ترش، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان تنوری
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۲)	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، سس انار، نان تنوری
	شام ۲	املت، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان تنوری	کوکو سیب‌زمینی، سوپ جو، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، نان تنوری	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان تنوری
سه شنبه	صبحانه	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری	املت، خیارشور، چای، نان بربری	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نبات نی‌دار، نان بربری
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست و خیار، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش نازخاتون، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش بامیه، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، دلستر لیمو (یک نفره)	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس انار، نان تنوری	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان تنوری (۱/۲)، موز
	شام ۲	کوفته تبریزی، آش رشته، سبزی یک نفره، نان تنوری، دلستر لیمو (یک نفره)	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، نان تنوری	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز
چهارشنبه	صبحانه	خامه ساده ۱۰۰ گرمی، چای، نان بربری، عسل یک نفره	پنیر (۶۰ گرم)، گردو، چای، نان بربری	عدسی، پنیر (۳۰ گرمی)، چای، نان بربری
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	زرشک پلو با مرغ، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲	چلو خورش لوبیا سبز، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	املت سبزیجات، سبزی یک نفره، نان تنوری
	شام ۱	روتی مرغ، سوپ رشته، خیارشور، نان تنوری، سیب	شله قلمکار، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، سبزی یک نفره، نان تنوری، موز	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان تنوری
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، ماست و خیار، نان تنوری (۱/۲)، سیب	ماست چکیده موسیر، سوپ جو، نان تنوری، موز	آبگوشت، شوری، نان تنوری
پنج‌شنبه	ناهار	-	-	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، سالاد فصل، سس مایونز یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)، شربت نعناع
جمعه	ناهار	-	-	چلو خورش قیمه بادمجان، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)

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

تاریخ تهیّه این برنامه: ۱۴۰۱/۰۳/۰۲