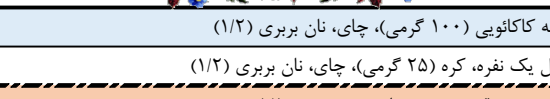
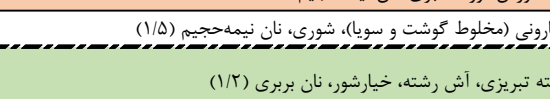
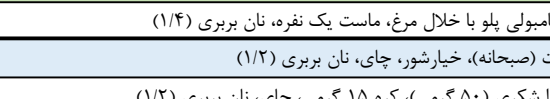


امام رضا (علیه السلام): هر کس خوبی‌هایش فراوان شود، بداندنها ستوده و از خودستایی بی‌نیاز می‌گردد (بحار الأنوار، ج ۱۸ ص ۳۵۳ ح ۹)

ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۰۲/۰۴ تا ۱۴۰۲/۰۲/۰۶	۱۴۰۲/۰۲/۰۹ تا ۱۴۰۲/۰۲/۱۳	۱۴۰۲/۰۲/۱۶ تا ۱۴۰۲/۰۲/۲۰
شنبه	صبحانه ۱		خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲		حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱		چلو خورش قیمه، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب‌لیمو یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲		عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱		خوراک مرغ بندری، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
یکشنبه	شام ۲		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۴)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)
	صبحانه ۱		لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)	شیر برنج، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲		عسل یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱		چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲		چلو خورش کرفس، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
دوشنبه	شام ۱		رولت گوشت، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	خوراک شنسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)
	شام ۲		کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان بربری (۱/۲)	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۱		نیمرو، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲		حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱		چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
سه شنبه	ناهار ۲		ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
	شام ۱		کوفته تبریزی، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	کوفته تبریزی، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
	شام ۲		استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)
	صبحانه ۱		املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲		حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
چهارشنبه	ناهار ۱		سبزی پلو با تن ماهی، خرما (۲ عدد)، آب‌لیمو یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو گوشت و بادمجان، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲		چلو خورش نازخاتون، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	املت، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری (۱/۲)
	شام ۱		خوراک شنسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۴)
	شام ۲		خوراک لوبیا با قارچ، خیارشور، نان بربری (۱/۲)	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۱		عدسی، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
پنجشنبه	صبحانه ۲		مربا یک نفره، کره (۲۵ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خیار، گوجه‌فرنگی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱		چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	ناهار ۲		کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)
	شام ۱		آبگوشت، ترشی، نان بربری (۱/۲)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۱/۲)
	شام ۲		خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان بربری (۱/۲)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۴)

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