



حضرت فاطمه (علیها السلام): بهترین شما کسانی‌اند که با مردم نرم‌ترند و زنان خویش را بیشتر گرمای می‌دارند. (دلائل الامامه، ص ۱۶)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۰۹/۱۱ تا ۱۴۰۲/۰۹/۱۵	۱۴۰۲/۰۹/۱۸ تا ۱۴۰۲/۰۹/۲۲	۱۴۰۲/۰۹/۲۵ تا ۱۴۰۲/۰۹/۲۹
شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، 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)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ناگت مرغ، آش رشته، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
یک‌شنبه	صبحانه ۱	فرنی، چای، نان شیرمال	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	شهادت حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)	خوراک شنیدل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
	شام ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، سالاد یک نفره، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
دوشنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	شیر برنج، چای، نان شیرمال	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش نازخاتون، نان تنوری (۱/۶)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوکو سبزی، سوپ رشته، خیارشور، گوجه‌فرنگی، نان بربری (۲/۳)	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، آش رشته، نان بربری (۲/۳)	ناگت مرغ، سوپ رشته، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
سه‌شنبه	صبحانه ۱	تیمره، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	فرنی، چای، نان شیرمال
	صبحانه ۲	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	خوراک بادمجان، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم‌مرغ آب‌پز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	سالاد الویه آماده، نان تنوری	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک قارچ و مرغ، آش رشته، خیارشور، دلستر یک نفره، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	آبگوشت، ترشی، پیاز، نان بربری (۲/۳)	خوراک مرغ بندری، آش رشته، سس کچاپ یک نفره، خیارشور، پرتقال، انار، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	املت سبزیجات، آش رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، دلستر یک نفره، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	اشکنه کشک، سبزی یک نفره، خرما (۲ عدد)، پرتقال، انار، نان بربری (۲/۳)