



امام هادی (علیه السلام): مبدا حسد ورزشی؛ که اثرش در تو آشکار می‌شود و در دشمنت آشکار نمی‌شود. (أعلام الدین: ص ۳۱۱)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۱۰/۲۳ تا ۱۴۰۲/۱۰/۲۹	۱۴۰۲/۱۰/۳۰ تا ۱۴۰۲/۱۱/۰۶	۱۴۰۲/۱۱/۰۷ تا ۱۴۰۲/۱۱/۱۰
شنبه	صبحانه ۱	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم‌مرغ آبپز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوای شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، نسکافه یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش فسنجان، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	فلافل (۵ عدد)، سوپ جو، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	ناگت مرغ، سوپ رشته، خیارشور، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	استامبولی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	املت سبزیجات، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
یکشنبه	صبحانه ۱	تخم‌مرغ آبپز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	شیربرنج، چای، نان شیرمال	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، شیر، 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)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب کوبیده، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش کرفس، سالاد فصل، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شامی کباب، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، دلستر لیمو (یک نفره)، نان بربری (۲/۳)	خوراک شنیشل مرغ، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	خوراک بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	سالاد الویه آماده، آش رشته، دلستر لیمو (یک نفره)، نان بربری (۲/۳)	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	فرنیه، چای، نان شیرمال	کره کنجد، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نسکافه یک نفره، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	حلوای شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوای شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نسکافه یک نفره، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش کرفس، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	استامبولی پلو با گوشت، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)	سالاد ماکارونی (مرغ)، سوپ جو، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)
سه‌شنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نسکافه یک نفره، نان بربری (۱/۲)	لوبیا گرم، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نسکافه یک نفره، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا، لیمو ترش، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	چلو خورش نازخاتون، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	استامبولی پلو با خلال مرغ، سوپ جو، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، پرتقال، نان بربری (۲/۳)	سالاد الویه آماده، سوپ جو، موز، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	کوفته تبریزی، سوپ جو، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، پرتقال، نان بربری (۱/۳)	شله قلمکار، پنیر ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، موز، نان بربری (۲/۳)
چهارشنبه	صبحانه ۱	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	با آرزوی توفیق در امتحانات پایان نیمه‌سال اول ۱۴۰۳-۱۴۰۲
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، خرما (۲ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوای شکر (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو خورش فسنجان، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	آبگوشت، ترشی، سیب، نان بربری (۲/۳)	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
	شام ۲	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، سیب، نان بربری (۱/۳)	فلافل (۵ عدد)، سوپ رشته، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
پنج‌شنبه	ناهار ۱	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری	چلو جوجه کباب، دلستر لیمو (یک نفره)، نان تنوری	
جمعه	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری	چلو خورش قیمه، ماست یک نفره، نان تنوری	