



پیامبر اکرم (ﷺ): بهترین های امت من، همسرداران اند، و بدترین های امت، بی همسران اند. (جامع الأخبار: ص ۲۷۳ ح ۷۴۸)



ایام هفته	وعده غذایی	۱۴۰۲/۱۲/۰۵ تا ۱۴۰۲/۱۲/۰۹	۱۴۰۲/۱۲/۱۲ تا ۱۴۰۲/۱۲/۱۶	۱۴۰۲/۱۲/۱۹ تا ۱۴۰۲/۱۲/۲۱
شنبه	صبحانه ۱	کره بادام زمینی، عسل یک نفره، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه عسلی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	تخم مرغ آبپز (۲ عدد)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	مربا یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش قیمه، نان تنوری (۱/۶)	چلو خورش فسنجان، 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)	عدس پلو با کشمش، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور، دلستر لیمو (یک نفره)، نان بربری (۲/۳)	کوفته تبریزی، سوپ رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)
	شام ۲	سالاد الویه آماده، سوپ جو، دلستر لیمو (یک نفره)، نان بربری (۲/۳)	بورانی سیب زمینی، سوپ رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری (۲/۳)	فلافل (۵ عدد)، سوپ جو، سالاد فصل، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)
یک شنبه	صبحانه ۱		املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲		حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱		چلو کباب کوبیده، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲		چلو خورش کرفس، نان تنوری (۱/۶)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱		استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	شله قلمکار، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، خرما (۲ عدد)، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲		خوراک کشک بادمجان، آش رشته، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)
دوشنبه	صبحانه ۱	خامه کاکائویی (۱۰۰ گرمی)، چای، نان بربری (۱/۲)	شیربرنج، چای، نان شیرمال	املت (صبحانه)، خیارشور، چای، نان بربری (۱/۲)
	صبحانه ۲	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	پنیر (۶۰ گرمی)، گردو، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	حلوا شکری (۵۰ گرمی)، کره ۱۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی، نان تنوری (۱/۶)	زرشک پلو با مرغ، نان تنوری (۱/۶)	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، ابلیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)
	ناهار ۲	باقالی پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)
	شام ۱	ناگت مرغ، سوپ رشته، خیارشور، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	آبگوشت، ترشی، نان بربری (۲/۳)	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری (۲/۳)
	شام ۲	لوبیا پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان بربری (۱/۳)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	خوراک لوبیا با قارچ، سبزی یک نفره، نان بربری (۲/۳)
سه شنبه	صبحانه ۱	فرن، چای، نان شیرمال	عدسی، پنیر ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	
	صبحانه ۲	پنیر (۶۰ گرمی)، خرما (۳ عدد)، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	عسل یک نفره، کره ۲۵ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	
	ناهار ۱	چلو کباب مرغ، گوجه کبابی، نان تنوری (۱/۶)	چلو گوشت و بادمجان، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	خوراک بادمجان، سبزی یک نفره، نان تنوری	هویج پلو با خلال مرغ، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)، شوری، نان بربری (۱/۳)	رولت گوشت، سوپ جو، خیارشور، نان بربری (۲/۳)	
	شام ۲	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، گوجه فرنگی، نان بربری (۲/۳)	ناگت مرغ، سوپ جو، خیارشور، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)	
چهارشنبه	صبحانه ۱	لوبیا گرم، پنیر خامه ای ۳۰ گرمی، چای، نان بربری (۱/۲)	کره کنجد، عسل یک نفره، شیر، چای، نان بربری (۱/۲)	
	صبحانه 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	سبزی پلو با ماهی قزل آلا، ابلیمو یک نفره، خرما (۲ عدد)، نان تنوری (۱/۶)	چلو جوجه کباب، دوغ لیوانی، نان تنوری (۱/۶)	
	ناهار ۲	استامبولی پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	کلم پلو با گوشت، ماست یک نفره، نان تنوری (۱/۶)	
	شام ۱	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، موز	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان بربری (۲/۳)، سیب	
	شام ۲	فلافل (۵ عدد)، سوپ جو، خیارشور، گوجه فرنگی، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، موز	کوکو سیب زمینی، سوپ رشته، خیارشور، سس کچاپ یک نفره، نان بربری (۲/۳)، سیب	

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