



امام جواد(علیه السلام) فرمودند: سه چیز است که رضوان خداوند متعال را به بنده میرساند: ۱- زیادی استغفار، ۲- نرم خو بودن، ۳- و زیادی صدقه. و سه چیز است که هر کس آن را مراعات کند، پشیمان نشود: ۱- ترک نمودن عجله، ۲- مشورت کردن، ۳- و به هنگام تصمیم، توکل بر خدا نمودن.

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۸۳/۰۹/۰۳ تا ۸۴/۰۹/۰۸ هفته ۳۷	۸۴/۰۹/۱۵ تا ۸۴/۰۹/۱۰ هفته ۳۸	۸۴/۰۹/۲۲ تا ۸۴/۰۹/۱۷ هفته ۳۹
شنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	مربا - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناء	چلو خورشت قیمه - ماست	چلو تن ماهی - سالاد فصل - خرما
	شام	خوراک مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیارشور	خوراک مرغ سرخ شده - سوپ سبزیجات - خلال سیب زمینی - خیارشور	ماکارونی - سالاد زمستانی - میوه
یارب العالمین	جایگزین شام	بورانی سیب زمینی - سوپ رشته - خیارشور	اشترودل - سوپ سبزیجات - خلال سیب زمینی - خیارشور	کشک و بادنجان - سالاد زمستانی - میوه
	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه بادنجان	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی
یادای الجلال و الاکرام	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو	شامی کباب - سوپ رشته - سس یک نفره - میوه	حلیم - پنیر - سبزی خوردن - خرما
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت - ماست	استانبولی پلو - ماست - میوه	پیراشکی - سس یک نفره - پنیر - سبزی خوردن - خرما
	صبحانه	خوراک لوبیا - پنیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	حلوای شکر - شیر - چای
دوشنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	چلو جوجه کباب - لیمو - دوغ	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناء
	شام	ماکارونی - سس یک نفره - میوه	شله قلمکار - پنیر - سبزی خوردن - خرما	استانبولی پلو - ماست - میوه
	جایگزین شام	پیراشکی - سس یک نفره - خیارشور - میوه	چلو خورشت آلو - سبزی خوردن	آب گوشت - سبزی خوردن - میوه
سه شنبه	صبحانه	مربا - کره - چای	خوراک لوبیا - پنیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	سبزی پلو با گوشت - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست - نارنج	چلو خورشت قیمه - سبزی خوردن
	شام	استانبولی پلو - سالاد شیرازی	خوراک تن ماهی - سوپ جو - خلال سیب زمینی - سس یک نفره - خیارشور - میوه	الوبه - خوراک لوبیا - میوه
یا ارحم الراحمین	جایگزین شام	بز قورمه - ماست - سبزی خوردن	سالاد ماکارونی - سوپ جو - میوه	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه
	صبحانه	حلوای شکر - شیر - چای	حلوای شکر - شیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	چلو تن ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی	چلو جوجه کباب - سالاد فصل - دوغ
یا حی و یا قیوم	شام	الوبه - لوبیا گرم - میوه	رولت گوشت - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیارشور	کوکو سبزی - آش رشته - شله زرد
	جایگزین شام	خوراک همبرگر - لوبیا گرم - سس یک نفره - میوه	کوردن پلو - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیارشور	سالاد تن ماهی - آش رشته - شله زرد
	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای	عسل - کره - چای
پنجشنبه لااله الاالله الملک الحق المبین	ناهار	چلو کباب مرغ - ماست	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو گوشت و بادنجان - ماست

آیا می‌دانید علاوه بر انتخاب غذا در سیستم دانشجویی، افزایش اعتبار کارت تغذیه‌ی فود را نیز به صورت الکترونیکی می‌توانید انجام دهید؟