



با کسی که از تو بریده ببیند، و به آن که از تو دریغ کرده بخشش کن، و با کسی که به تو دشنام داده سلام کن، و با کسی که به تو دشمنی ورزیده انصاف ورز، و کسی که تو را ستم ورزیده عفو کن، همچنان که دوست داری که از تو گذشت شود. به عفو خدا از خودت عبرت گیر، آیا نبینی که آفتابش بر نیکان و بدان هر دو می‌تابد و بارانش بر شایستگان و ناشایستگان می‌بارد؟! ❀

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۸۶/۰۸/۱۰ تا ۸۶/۰۸/۰۵ هفته ۳۳	۸۶/۰۸/۱۷ تا ۸۶/۰۸/۱۲ هفته ۳۴
شنبه	صبحانه	عسل یک نفره - کره یک نفره - چای	پنیر - گردو - دو عدد خرما - چای
	ناهار	چلو خورشت آلو - سبزی	چلو جوجه کباب - لیمو - دوغ
	شام	چلو جوجه کباب - ماست و نعنا - لیمو	استانبولی پلو - ماست - میوه
یارب العالمین	جایگزین شام	کنسرو لوبیا	خوراک همبرگر - سوپ جو - سس یک نفره - میوه
	صبحانه	پنیر - دو عدد خرما - گردو - چای	خوراک لوبیا - پنیر - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا - گوجه فرنگی	چلو خورشت قیمه - ماست
یاذی الجلال و الاکرام	شام	کوفته تبریزی - سوپ جو - خیارشور	باقلا پلو با ماهی - سالاد شیرازی - خرما
	جایگزین شام	پیراشکی - آش ماست - سس یک نفره - خیارشور	اشترودل - سوپ رشته - سس یک نفره
	صبحانه	مربا یک نفره - کره یک نفره - شیر - چای	عسل یک نفره - کره یک نفره - چای
دوشنبه	ناهار	باقلا پلو با مرغ - سالاد شیرازی	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا - سبزی
	شام	ماکارونی - شوری - میوه	شله قلمکار - پنیر - سبزی - میوه
	جایگزین شام	آب گوشت - شوری - میوه	پیراشکی - سوپ جو - خیارشور - سس یک نفره
یا قاضی الحاجات	صبحانه	خوراک لوبیا - پنیر - چای	<div style="text-align: center;">  <h2>شهادت امام جعفر صادق (عليه السلام)</h2> <h3>بر عموم مسلمین جهان تسلیت باد</h3> </div>
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	
	شام	شامی کباب - آش رشته - سس یک نفره - خیارشور - میوه	
جایگزین شام	ناگت مرغ - آش رشته - سس یک نفره - خیارشور - میوه		
سه‌شنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - گردو - دو عدد خرما - چای	حلوا شکری - شیر - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - لیمو - خرما	چلو گوشت و بادنجان - ماست
	شام	شنیسل مرغ - سوپ جو - چیپس - سس یک نفره - خیارشور	خوراک مرغ سوخاری - سوپ سبزیجات - خلال سیب زمینی - سس یک نفره
یا ارحم الراحمین	جایگزین شام	رشته پلو با گوشت - ماست	کشک و بادنجان - سوپ سبزیجات
	صبحانه	نیمرو - گوجه فرنگی - چای	مربا - کره یک نفره - چای
	ناهار	چلو خورشت خلال بادام - ماست و نعنا	چلو خورشت فسنجان