



برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۸۶/۰۸/۲۴ تا ۸۶/۰۸/۱۹ هفته ۳۵	۸۶/۰۹/۰۱ تا ۸۶/۰۸/۲۶ هفته ۳۶
شنبه یارب العالمین	صبحانه	عسل یک نفره - کره یک نفره - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار	چلو کباب مرغ - ماست و نعنا	چلو تن ماهی - خرما - لیمو
	شام	ماکارونی - شوری - سس یک نفره - میوه	شامی کباب - سوپ جو - سس یک نفره
یکشنبه یادی الجلاله و الاکرام	صبحانه	همبرگر - سوپ رشته - شوری - سس یک نفره - میوه	چلو خورشت آلو اسفناج - ماست
	ناهار	پنیر - خرما - گردو - چای	عدسی - پنیر - چای
	شام	چلو خورشت آلو - سبزی	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل
دوشنبه یا قاضی الحاجات	صبحانه	خوراک مرغ سرخ شده - سوپ رشته - چپیس - سس یک نفره - هویج پخته	خوراک قارچ و گوشت - سوپ رشته - میوه
	ناهار	کنسرو لوبیا	سالاد ماکارونی - سوپ رشته - میوه
	شام	عدسی - پنیر - چای	حلوا شگری - شیر - چای
سه‌شنبه یا ارحم الراحمین	صبحانه	سبزی پلو با ماهی - لیمو - سالاد فصل - خرما	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا
	ناهار	استامبولی پلو - ماست - میوه	پیراشکی - سوپ سبزیجات - سس یک نفره - خیارشور
	شام	سالاد ذرت و مرغ - سوپ فویت - میوه	آب گوشت - سبزی - خیارشور
چهارشنبه یا حی و یا قیوم	صبحانه	مربا یک نفره - کره یک نفره - چای	عسل یک نفره - کره یک نفره - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست	چلو خورشت فسنجان
	شام	سالاد الویه - لوبیا گرم	استامبولی پلو - ماست - میوه
پنج‌شنبه لااله الا الله الملك الحق المبین	صبحانه	کباب لقمه - لوبیا گرم - سس یک نفره	حلیم بادنجان - ماست - میوه
	ناهار	حلوا شگری - شیر - چای	خوراک لوبیا - پنیر - چای
	شام	زرشک پلو با مرغ - سالاد ساورکرات	چلو خورشت قیمه - ماست
	صبحانه	حلیم - پنیر - سبزی - خرما	سبزی پلو با ماهی - خرما - لیمو
	ناهار	خوراک کشک و بادنجان - سبزی - پنیر	اشترودل - عدسی - سس یک نفره
	شام	نیمرو - سبزی - خیارشور - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی	چلو کباب بختیاری - کره یک نفره - لیمو - ماست و نعنا

از امام رضا (علیه السلام) درباره عمل صالح و دوستی آل محمد سوال شد، فرمودند:

مبادا اعمال نیک را به اتکای دوستی آل محمد (علیهم السلام) رها کنید، و مبادا دوستی آل محمد (علیهم السلام) را به اتکای اعمال صالح از دست بدهید، زیرا هیچ کدام از این دو، به تنهایی پذیرفته نمی‌شود.