



امام السجّاد (علیه السلام) می فرمایند: سه چیز سبب نجات مؤمن است: بازداشتن زبان از غیبت مردم، مشغول کردن خودش به آنچه که برای آخرت و دنیایش سود دهد، و گریستن طولانی بر گناهش  
برنامه غذایی غذاخوری های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۸۶/۱۱/۲۵ تا ۸۶/۱۱/۲۰ هفته ۴۸	۸۶/۱۲/۰۲ تا ۸۶/۱۱/۲۷ هفته ۴۹	۸۶/۱۲/۰۹ تا ۸۶/۱۲/۰۴ هفته ۵۰
شنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	پنیر - گردو - خرما - چای	عسل - کره - چای
	ناهار	چلو خورشت آلو	چلو کباب کوبیده - کره - ماست	چلو کباب مرغ - ماست
یارب العالمین	شام	خوراک مرغ - سوپ جو - خلال سیب زمینی - خیارشور	استانبولی پلو - ماست	ماکارونی - شوری - میوه
	جایگزین شام	سالاد ماکارونی - سوپ جو	آبگوشت - شوری	بورانی سیب زمینی - شوری - میوه
یکشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - کره - چای	عدسی - پنیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	چلو تن ماهی - شوری - خرما	چلو خورشت فسنجان	چلو خورشت آلو
یاذی الجلال والاکرام	شام	چلو جوجه کباب - کره - شربت نعنای	خوراک قارچ و گوشت - سوپ سبزیجات - سس	الویه - عدسی
	جایگزین شام	کنسرو لوبیا	بورانی اسفناج - ماست - سوپ سبزیجات	آبگوشت - شوری
دوشنبه یا قاضی الحاجات	صبحانه	<b>یوم الله ۲۲ بهمن</b>	نیمرو - خیارشور - چای	لوبیا گرم - پنیر - چای
	ناهار		سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ
	شام		الویه - لوبیا گرم	استانبولی پلو - ماست
	جایگزین شام		رولت گوشت - لوبیا گرم	شنیسل گوشت - سوپ رشته - سس
سهشنبه	صبحانه	پنیر - گردو - خرما - چای	مربا - کره - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست - کره	چلو خورشت قیمة	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما
یا ارحم الراحمین	شام	شله قلمکار - پنیر - خرما	ماکارونی - شوری - میوه	شنیسل مرغ - سوپ جو - چپیس
	جایگزین شام	چلو خورشت قیمة - خرما	ناگت مرغ - خلال سیب زمینی - سوپ رشته - میوه	عدس پلو - ماست
چهارشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب - ماست	چلو کباب کوبیده - کره - ماست
یا حی و یا قیوم	شام	الویه - عدسی - میوه	کوکو سیب زمینی - آش رشته - خیارشور	شله قلمکار - پنیر - خرما -
	جایگزین شام	کوفته تبریزی - عدسی - میوه	کشک و بادنجان - آش رشته	ناگت مرغ - خلال سیب زمینی - خیارشور
پنجشنبه لااله الاالله الملك الحق المبين	صبحانه	لوبیا گرم - پنیر - چای	حلوا شکری - شیر - چای	<b>اربعین حسینی</b>
	ناهار	چلو خورشت کرفس	سبزی پلو با گوشت - ماست	