



از امام رضا (علیه السلام) درباره بهترین بندگان سؤال شد.

فرمود: آنان که هر گاه نیکی کنند خوشحال شوند، و هر گاه بدی کنند آمرزش خواهند، و هر گاه عطا شوند شکر گزارند و هر گاه بلا بینند صبر کنند، و هر گاه خشم کنند در گذرند.

برنامه غذایی غذاخوری های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۸۶/۱۲/۱۱ تا ۸۶/۱۲/۱۶ هفته ۵۱	۸۶/۱۲/۱۹ تا ۸۶/۱۲/۲۳ هفته ۵۲	۸۷/۰۱/۱۷ تا ۸۷/۰۱/۲۲ هفته ۴
شنبه یارب العالمین	صبحانه	عسل تک نفره - کره تک نفره - چای	شهادت امام رضا (علیه السلام)	عسل تک نفره - کره تک نفره - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه - ماست و نعنا		چلو خورشت قیمه
	شام	خوراک قارچ و گوشت - عدسی - سس کچاپ تک نفره		استانبولی پلو با ماست
یکشنبه یاذی الجلال والاکرام	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	عسل تک نفره - کره تک نفره - چای	پنیر - گردو - خرما - شله زرد - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته	چلو خورشت آلو - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست
	شام	شامی کباب - آش رشته - سس کچاپ تک نفره - خیارشور	الویه - عدسی - شله زرد	خوراک قارچ و گوشت - سوپ - سس تک نفره
دوشنبه یا قاضی الحاجات	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	ته چین مرغ - ماست	عدس پلو - ماست
	ناهار	چلو گوشت و بادنجان - ماست	تخم مرغ آب پز - کره تک نفره - چای	نیمرو - سس تک نفره - چای
	شام	استانبولی پلو - ماست - میوه	چلو جوجه کباب - سالاد فصل	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته
سهشنبه یا ارحم الراحمین	صبحانه	حلوا شکری - شیر - چای	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا	چلو خورشت خلال بادام - ماست - میوه	آب گوشت - شوری - میوه
	شام	خوراک مرغ - سوپ فویت - خلال سیب زمینی	لویا گرم - پنیر - چای	حلوا شکری - شیر - چای
چهارشنبه یا حی و یا قیوم	صبحانه	پیتزا - سوپ فویت - سس کچاپ تک نفره	چلو خورشت کرفس - ماست	چلو خورشت قرمه سبزی
	ناهار	لویا گرم - پنیر - چای	سبزی پلو با ماهی غزل آلا - خرما	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما
	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	اشترودل - سس تک نفره - خیارشور	خوراک همبرگر - سوپ سبزیجات - سس تک نفره - میوه
پنجشنبه لااله الاالله الملك الحق المبين	صبحانه	لویا گرم - پنیر - چای	حلوا شکری - شیر - چای	لویا گرم - پنیر - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما
	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	خوراک همبرگر - سوپ سبزیجات - سس تک نفره - میوه	بورانی اسفناج - سوپ جو - ماست
	صبحانه	پنیر - گردو - شله زرد - چای	عدسی - پنیر - چای	تخم مرغ آب پز - کره تک نفره
	ناهار	چلو خورشت قرمه سبزی	استانبولی پلو با ماست	چلو گوشت و بادنجان - ماست