



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	۸۷/۰۱/۲۴ تا ۸۷/۰۱/۲۹	۸۷/۰۱/۳۱ تا ۸۷/۰۲/۰۵	۸۷/۰۲/۰۷ تا ۸۷/۰۲/۱۲
شنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	مربا - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو گوشت - ماست	چلو جوجه کباب - ماست
یارب العالمین	شام	ماکارونی - سس یک نفره - شوری - میوه	خوراک مرغ - سوپ رشته - سس یک نفره - خیارشور	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - سس یک نفره
	جایگزین شام	کشک و بادنجان - شوری - میوه	زیر پلو با گوشت - ماست	پیتزا - سوپ جو - سس یک نفره
یکشنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا	چلو خورشت قیمه - ماست
یاذی‌الجلال و الاکرام	شام	شامی کباب - سوپ فویت - خیارشور	استامبولی پلو - ماست - میوه	ماکارونی - سس یک نفره - شوری - میوه
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت - ماست	بورانی اسفناج - ماست - میوه	ناگت مرغ - سوپ رشته - سس یک نفره - شوری - میوه
دوشنبه	صبحانه	خوراک لویا - پنیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	حلوا شکر - شیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت فسنجان	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی
یا قاضی‌الحاجات	شام	استامبولی پلو - ماست - میوه	کوکو سیب زمینی - آش رشته - خیارشور	سبزی پلو با ماهی قزل‌آلا
	جایگزین شام	آب گوشت - ترشی - میوه	کوفته تبریزی - آش رشته - خیارشور	بورانی سیب زمینی - سوپ جو - خیارشور
سه‌شنبه	صبحانه	مربا - کره - چای	خوراک لویا - پنیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو خورشت آلو - ماست	زرشک پلو با مرغ
یا ارحم الراحمین	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - سس یک نفره	ماکارونی - سس یک نفره - شوری - میوه	استامبولی پلو - ماست - میوه
	جایگزین شام	چلو خورشت گل کلم - ماست	نه چین مرغ - ماست - میوه	بز قورمه - ماست - میوه
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	حلوا شکر - شیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه - ماست	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت خلال با دام
یا حی و یا قیوم	شام	شله قلمکار - پنیر - سبزی - خرما	الویه - عدسی	الویه - لویا گرم
	جایگزین شام	ناگت مرغ - سوپ جو - خلال سیب زمینی - سس یک نفره	چلو خورشت آلو اسفناج - ماست	کوکو مرغ - لویا گرم - خیارشور
پنج‌شنبه لااله الاالله الملك الحق المبین	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای	عسل - کره - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت کرفس - ماست	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما

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