



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

فرمود: آنان که هر گاه نیکی کنند خوشحال شوند، و هر گاه بدی کنند آرمزش 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	۸۶/۰۷/۲۱ تا ۸۶/۰۷/۲۴ هفته ۳۱	۸۶/۰۸/۰۲ تا ۸۶/۰۷/۲۸ هفته ۳۲
شنبه	صبحانه	عسل یک نفره - کره یک نفره - - چای	پنیر - گردو - دو عدد خرما - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی	چلو خورشت قیمه - ماست
	شام	خوراک مرغ - سوپ جو - سس یک نفره - خیارشور	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی
یکشنبه	جایگزین شام	کنسرو لوبیا - سوپ جو - خیارشور	کنسرو بادنجان
	صبحانه	عدسی - پنیر - دو عدد خرما - چای	نیمرو - گوجه فرنگی - چای
	ناهار	چلو خورشت آلو - ریحان	چلو جوجه کباب - لیمو - دوغ
یادای الجلال و الاکرام	شام	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه	شله قلمکار - پنیر - ریحان - میوه
	جایگزین شام	شنیسل گوشت - سس یک نفره - ترشی - میوه	اشترودل - سس یک نفره - پنیر - ریحان - میوه
	صبحانه	مربا یک نفره - کره یک نفره - شیر - چای	عسل یک نفره - کره یک نفره - شیر - چای
دوشنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	چلو گوشت و بادنجان - ماست و نعنا
	شام	شامی کباب - سوپ رشته - سس یک نفره - ریحان - میوه	خوراک مرغ - سوپ سبزیجات - چیپس - خیارشور
	جایگزین شام	آب گوشت - ریحان - میوه	پیراشکی - سوپ سبزیجات - سس یک نفره - چیپس - خیارشور
سهشنبه	صبحانه	نیمرو - گوجه فرنگی - چای	تخم مرغ آب پز - پنیر - خرما - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - لیمو ترش	چلو تن ماهی - سالاد شیرازی - خرما
	شام	شنیسل مرغ - سوپ جو - چیپس - سس یک نفره - خیارشور	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه
یا ارحم الراحمین	جایگزین شام	خوراک کشک و بادنجان - سوپ جو	چلو خورشت آلو اسفناج - میوه
	صبحانه	پنیر - گردو - دو عدد خرما - چای	حلوا شکری - شیر - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - لیمو ترش - کره یک نفره - دوغ	چلو خورشت فسنجان
یا حی و یا قیوم	شام	خوراک الویه - عدسی - میوه	الویه - لوبیا گرم - میوه
	جایگزین شام	رشته پلو - ماست - میوه	کوفته تبریزی - لوبیا گرم - میوه
	صبحانه	خوراک لوبیا - پنیر - چای	عسل یک نفره - کره یک نفره - چای
پنجشنبه لااله الاالله الملك الحق المبین	ناهار	استانبولی پلو - ماست - میوه	چلو کباب مرغ - ماست و نعنا - لیمو

توضیح مهم: در صورتی که روز شنبه مورخه ۸۶/۰۷/۲۱ عید سعید فطر و تعطیل نباشد برنامه مذکور ارائه می گردد.