



رسول گرامی اسلام فرمودند: اگر شما مردم یقین به خیر و شر آخرت می‌داشتید، همان طور که یقین به دنیا دارید، البته در آن صورت، آخرت

را انتخاب می‌کردید.

### برنامه غذایی غذاخوری پردیس

ایام هفته	وعده غذایی	۸۷/۰۲/۱۴ تا ۸۷/۰۲/۱۹ هفته ۰۸	۸۷/۰۲/۲۱ تا ۸۷/۰۲/۲۶ هفته ۰۹	۸۷/۰۳/۰۲ تا ۸۷/۰۳/۰۸ هفته ۱۰
شنبه	صبحانه	مربا - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	عسل - کره - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنای	چلو خورشت آلو - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه‌فرنگی
یارب العالمین	شام	استامبولی پلو - ماست	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه	خوراک قارچ و مرغ - سوپ رشته - سس یک نفره - میوه
	جایگزین شام	سالاد ماکارونی - عدسی	شاهی کباب - سوپ رشته - سس تک نفره - میوه	زیرپلو با گوشت - ماست - میوه
یکشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	عسل - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه - ماست	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو خورشت قیمه بادنجان
یاذی‌الجلال و الاکرام	شام	الویه - آش رشته - شله‌زرد	عدس پلو با کشمش - ماست	الویه - لوبیا گرم - شله‌زرد
	جایگزین شام	خوراک کشک و بادنجان - سبزی خوردن	کوکو سبزی - آش رشته - خیارشور	چلو خورشت نازخاتون گیلان - ماست
دوشنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	چلو خورشت کرفس - ماست	چلو جوجه کباب - ماست
یا قاضی الحاجات	شام	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه	شنیسل مرغ - سوپ سبزیجات - چپیس - سس یک نفره	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - ریحان - میوه
	جایگزین شام	خوراک کباب کوبیده - سوپ جو - پنیر - سبزی - میوه	سالاد عدس - سوپ سبزیجات - خیارشور	بورانی اسفناج - ماست - میوه
سده‌شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	حلوای شگری - شیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو کباب کوبیده - ماست - ریحان	چلو خورشت قورمه سبزی
یا ارحم الراحمین	شام	چلو جوجه کباب - ماست	استانبولی پلو - ماست - میوه	چلو کباب مرغ - ماست
	جایگزین شام	ناگت مرغ - سوپ رشته - سس یک نفره - خیارشور	بورانی اسفناج - ماست - میوه	بورانی سیب‌زمینی - ماست
چهارشنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	مربا - کره - چای	حلوای شگری - شیر - چای
	ناهار	چلو تن ماهی - سالاد مدیترانه‌ای - خرما	زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما
یا حی و یا قیوم	شام	استرودل - سوپ جو - سس یک نفره - خیارشور - میوه	شله‌قلمکار - پنیر - سبزی خوردن	استانبولی پلو - ماست
	جایگزین شام	آب‌گوشت - سبزی خوردن - میوه	چلو خورشت قیمه - سبزی خوردن	پاچین مرغ - سوپ جو - خلال سیب‌زمینی - سس یک نفره
پنج‌شنبه لااله‌الاالله الملك‌الحق‌المبین	صبحانه	حوا شگری - شیر - چای	عدسی - پنیر - چای	مربا - کره - چای
	ناهار	چلو گوشت و بادنجان - ماست	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت فسنجان



رسول گرامی اسلام فرمودند: اگر شما مردم یقین به خیر و شر آخرت می‌داشتید، همان طور که یقین به دنیا دارید، البته در آن صورت، آخرت

را انتخاب می‌کردید.

## برنامه غذایی غذاخوری فجر - میلاد - یاس

ایام هفته	وعده غذایی	۸۷/۰۲/۱۴ تا ۸۷/۰۲/۱۹ هفته ۰۸	۸۷/۰۲/۲۱ تا ۸۷/۰۲/۲۶ هفته ۰۹	۸۷/۰۲/۲۸ تا ۸۷/۰۳/۰۲ هفته ۱۰
شنبه	صبحانه	مربا - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	عسل - کره - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناع	چلو خورشت آلو - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی
یا رب العالمین	شام	استامبولی پلو - ماست	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه	خوراک قارچ و مرغ - سوپ رشته - سس یک نفره - میوه
	جایگزین شام	سالاد ماکارونی - عدسی	کلم پلو با گوشت - ماست - میوه	زیر پلو با گوشت - ماست - میوه
یک شنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	عسل - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه - ماست	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو خورشت قیمه بادنجان
یاذی الجلال و الاکرام	شام	الویه - آش رشته - شله زرد	کوکو سبزی - آش رشته - خیارشور	الویه - لوبیا گرم - شله زرد
	جایگزین شام	خوراک کشک و بادنجان - سبزی خوردن		چلو خورشت نازخاتون گیلان - ماست
دوشنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	چلو خورشت کرفس - ماست	چلو جوجه کباب - ماست
یا قاضی الحاجات	شام	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه	شنیسل مرغ - سوپ سبزیجات - چیس - سس یک نفره	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - ریحان - میوه
	جایگزین شام	خوراک کباب کوبیده - سوپ جو - سبزی - میوه	سالاد عدس - سوپ سبزیجات - خیارشور	بورانی اسفناج - ماست - میوه
سه شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	حلوای شگری - شیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو کباب کوبیده - ماست - ریحان	چلو خورشت قورمه سبزی
یا ارحم الراحمین	شام	چلو جوجه کباب - ماست	استانبولی پلو - ماست - میوه	چلو کباب مرغ - ماست
	جایگزین شام	اشترودل - سوپ رشته - سس یک نفره - خیارشور	بورانی اسفناج - ماست - میوه	بورانی سیب زمینی - ماست
چهارشنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	مربا - کره - چای	حلوای شگری - شیر - چای
	ناهار	چلو تن ماهی - سالاد مدیترانه ای - خرما	زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما
یا حی و یا قیوم	شام	شامی کباب - سوپ جو - سس یک نفره - خیارشور - میوه	شله قلمکار - پنیر - سبزی خوردن	استانبولی پلو - ماست
	جایگزین شام	آب گوشت - سبزی خوردن - میوه	چلو خورشت قیمه - سبزی خوردن	پاچین مرغ - سوپ جو - خلال سیب زمینی - سس یک نفره
پنجشنبه لااله الاالله الملک الحق المبین	صبحانه	حوا شگری - شیر - چای	عدسی - پنیر - چای	مربا - کره - چای
	ناهار	چلو گوشت و بادنجان - ماست	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت فسنگان