



برنامه غذایی غذاخوری فجر - یاس - میلاد

ایام هفته	وعده غذایی	۸۷/۰۳/۱۵ تا ۸۷/۰۴/۱۱	۸۷/۰۴/۱۲ هفته
شنبه	صبحانه	پنیر - گردو - خرما - چای	کره - عسل - چای
یارب العالمین	ناهار	چلو کباب کوییده - ماست و خیار - گوجه فرنگی	چلو خورشت فسنجان - شربت بید مشک
یک شنبه	شام	استانبولی پلو - ماست - میوه	ماکارونی - سالاد شیرازی - میوه
یادی الجلال و الاکرام	جایگزین شام	خوراک کشک و بادنجان - سبزی خوردن - میوه	کوفته تبریزی - سالاد شیرازی - میوه
دوشنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	نیمرو - خیارشور - چای
یا قاضی الحاجات	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی	چلو کباب کوییده - ماست و خیار - گوجه فرنگی
سه شنبه	شام	خوراک همیرگر - سوپ جو - خیارشور - سس تک نفره	چلو ماهی قزل آلا - خرما
یا ارحم الرحمین	جایگزین شام	چلو خورشت خلال بادام - ماست	نیمرو - ماست چکیده - خرما
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شکری - شیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
یا حی و یاقیوم	ناهار	سبزی پلو با تن ماهی - خرما - سالاد فصل - شربت نعناع	چلو جوجه کباب - ماست غنی شده
پنجشنبه	شام	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	لشامی کباب - آش رشته - خیارشور - میوه
جمعه	جایگزین شام	ته چین مرغ - ماست - میوه	لپلو سبزیجات - ماست - میوه
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْحَقُّ الْمُبِينُ	صبحانه	پنیر - خوراک لوبیا - چای	حلوا شکری - شیر - چای
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَّأَكْرَمْهُ وَبَرِّهُ وَمَنْصُورْهُ	ناهار	چلو جوجه کباب - دوغ	سبزی پلو با ماهی - خرما - سالاد فصل
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكُ مُغْفِرَةً لِّذَنبِي وَمَغْفِلَةً لِّذَنبِ أَهْلِ بَلْدَتِي	شام	ماکارونی - سالاد شیرازی - میوه	استانبولی پلو - ماست
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكُ مُغْفِرَةً لِّذَنبِي وَمَغْفِلَةً لِّذَنبِ أَهْلِ بَلْدَتِي	جایگزین شام	چلو خورشت لوبیا سبز - میوه	بز قرمه - ماست
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكُ مُغْفِرَةً لِّذَنبِي وَمَغْفِلَةً لِّذَنبِ أَهْلِ بَلْدَتِي	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكُ مُغْفِرَةً لِّذَنبِي وَمَغْفِلَةً لِّذَنبِ أَهْلِ بَلْدَتِي	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكُ مُغْفِرَةً لِّذَنبِي وَمَغْفِلَةً لِّذَنبِ أَهْلِ بَلْدَتِي	شام	ناغت مرغ - آش رشته - خیارشور - خلال سیب زمینی	لخوراک کباب کوییده - ماست - ریحان - گوجه فرنگی - میوه
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكُ مُغْفِرَةً لِّذَنبِي وَمَغْفِلَةً لِّذَنبِ أَهْلِ بَلْدَتِي	جایگزین شام	لآبگوشت - ترشی	لپیراشکی - ماست چکیده - سوپ جو - میوه
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكُ مُغْفِرَةً لِّذَنبِي وَمَغْفِلَةً لِّذَنبِ أَهْلِ بَلْدَتِي	صبحانه	پایان سال تحصیلی ۱۳۸۶-۱۳۸۷	کره - مرba - چای
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكُ مُغْفِرَةً لِّذَنبِي وَمَغْفِلَةً لِّذَنبِ أَهْلِ بَلْدَتِي	ناهار		زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكُ مُغْفِرَةً لِّذَنبِي وَمَغْفِلَةً لِّذَنبِ أَهْلِ بَلْدَتِي	ناهار		چلو خورشت قیمه - ماست تک نفره



امام سجاد(علیه السلام) فرمودند: پر ارزش ترین مردم کسی است که دنیا را مایه ارزش خود نداند.

برنامه غذایی غذاخوری پردیس

ایام هفته	وعده غذایی	۸۷/۰۳/۱۵ تا ۸۷/۰۴/۱۱	۸۷/۰۴/۱۲ تا ۸۷/۰۴/۱۵
شنبه	صبحانه	پنیر - گردو - خرما - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	چلو کباب کوییده - ماست و خیار - گوجه فرنگی	چلو خورشت فسنجان - شربت بید مشک
	شام	استانبولی پلو - ماست - میوه	ماکارونی - سالاد شیرازی - میوه
	جایگزین شام	خوراک کشک و بادنجان - سبزی خوردن - میوه	کوفته تبریزی - سالاد شیرازی - میوه
	صبحانه	کره - عسل - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	زرشک پلوبامرغ - سالاد شیرازی	چلو کباب کوییده - ماست و خیار - گوجه فرنگی
	شام	خوراک همیرگر - سوپ جو - خیارشور - سس تک نفره	چلو ماهی قزل آلا - خرما
یک شنبه	جایگزین شام	لپیراشکی - سوپ جو - خیارشور - سس تک نفره	نیمرو - ماست چکیده - خرما
	صبحانه	حلوا شکری - شیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	سبزی پلو با تن ماهی - خرما - سالاد فصل - شربت نعناع	چلو جوجه کباب - ماست غنی شده
	شام	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	لشترودل - آش رشته - سس تک نفره - میوه
	جایگزین شام	ته چین مرغ - ماست - میوه	لشامی کباب - آش رشته - خیارشور - میوه
	صبحانه	پنیر - خوراک لوبیا - چای	حلوا شکری - شیر - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - دوغ	سبزی پلو با ماهی - خرما - سالاد فصل
دوشنبه	شام	ماکارونی - سالاد شیرازی - میوه	استانبولی پلو - ماست
	جایگزین شام	چلو خورشت لوبیا سبز - میوه	بز قرمه - ماست
	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست
	شام	ناگت مرغ - آش رشته - خیارشور - خلال سیب زمینی	لپیراشکی - ماست چکیده - سوپ جو - میوه
	جایگزین شام	لشترودل - آش رشته - خیارشور	لخوراک کباب کوییده - ماست - ریحان - گوجه فرنگی - میوه
	صبحانه	پایان سال تحصیلی ۱۳۸۶-۱۳۸۷	کره - مرba - چای
سه شنبه	ناهار		زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی
	ناهار		چلو خورشت قیمه - ماست تک نفره
چهارشنبه	ناهار		
	جایگزین شام		
یا حی و یاقیوم	ناهار		
	شام		
پنجشنبه	ناهار		
	جمعه		
جمعه	ناهار		
	ناهار		