



! امام جواد(علیه السلام) فرمودند: سه چیز است که رضوان خداوند متعال را به بنده میرساند: 1- زیادی استغفار، 2- نرم خو بودن، 3- و زیادی صدقه. و سه چیز است که هر کس آن را مراعات کند، پشیمان نشود: 1- ترک نمودن عجله، 2- مشورت کردن، 3- و به هنگام تصمیم، توکل بر خدا نمودن. !

برنامه غذایی غذاخوری فجر - میلاد

ایام هفته	وعده غذایی	1388/2/17 تا 1388/2/12	1388/2/24 تا 1388/2/19	1388/2/31 تا 1388/2/26
		هفته 7	هفته 8	هفته 9
شنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	نیمرو - خیارشور - چای	عسل - کره - چای
	ناهار	چلو خورشت آلو	چلو کباب کوبیده - ماست غنی شده	سبزی پلو تن ماهی - سالاد فصل
	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ سبزیجات	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	کوکوسبزی - آش رشته - شله زرد - خیارشور
یک شنبه	صبحانه	ماش پلو - ماست	بورانی اسفناج - ماست - میوه	ته چین مرغ - ماست - خیارشور
	ناهار	نیمرو - خیارشور - چای	عسل - کره - چای	عدسی - پنیر - چای
	شام	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت قیمه کدو	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناع
دوشنبه	صبحانه	استامبولی پلو - ماست - میوه	سالاد الویه - لویا گرم	خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو - سس - خیارشور
	ناهار	آبگوشت - سبزی - میوه	رولت گوشت - لویا گرم - ماست	زیره پلو - ماست
	شام	چلو گوشت و بادنجان - ماست غنی شده	تخم مرغ آب پز - کره - چای	نیمرو - خیارشور - چای
سه شنبه	صبحانه	شامی کباب - آش رشته - زیتون	چلو جوجه کباب - کره تک نفره	چلو خورشت کرفس
	ناهار	اشترودل - آش رشته - زیتون - سس تکنفره	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
	شام	کوفته تبریزی - شوری - میوه	آبگوشت - شوری - میوه	آبگوشت - شوری - میوه
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شگری - شیر - چای	عدسی - پنیر - چای	حلوا شگری - شیر - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناع	چلو خورشت قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ
	شام	خوراک مرغ - سوپ برنج - خلال سیب زمینی	سبزی پلو با ماهی قزل آلا - سالاد فصل	سالاد الویه - عدسی
پنجشنبه	صبحانه	بورانی سیب زمینی - سوپ برنج - خیارشور	بورانی سیب زمینی - خیارشور	پلوسبزیجات - ماست
	ناهار	لویا گرم - پنیر - چای	حلواشگری - شیر - چای	لویا گرم - پنیر - چای
	شام	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل	چلو مرغ و بادنجان	چلو خورشت قیمه
شنبه	صبحانه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	استامبولی پلو - ماست	شله قلمکار - پنیر - سبزی
	ناهار	کوکوسیب زمینی - سوپ رشته - سس تک نفره - خیارشور - میوه	سالاد ماکارونی - سوپ فویت	بورانی اسفناج - ماست
	شام	تخم مرغ آب پز - کره - چای	کره - مربا - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
یکشنبه	صبحانه	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو خورشت خلال بادام	چلو گوشت بادنجان - ماست
	ناهار			



! امام جواد(علیه السلام) فرمودند: سه چیز است که رضوان خداوند متعال را به بنده میرساند: 1- زیادی استغفار، 2- نرم خو بودن، 3- و زیادی صدقه. و سه چیز است که هر کس آن را مراعات کند، پشیمان نشود: 1- ترک نمودن عجله، 2- مشورت کردن، 3- و به هنگام تصمیم، توکل بر خدا نمودن. !

برنامه غذایی غذاخوری پردیس - یاس - مهر

ایام هفته	وعده غذایی	1388/2/17 تا 1388/2/12	1388/2/24 تا 1388/2/19	1388/2/31 تا 1388/2/26
		هفته 7	هفته 8	هفته 9
شنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	نیمرو - خیارشور - چای	عسل - کره - چای
	ناهار	چلو خورشت آلو	چلو کباب کوبیده - ماست غنی شده	سبزی پلو تن ماهی - سالاد فصل
	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ سبزیجات	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	کوکوسبزی - آش رشته - شله زرد - خیارشور
یک شنبه	صبحانه	ماش پلو - ماست	بورانی اسفناج - ماست - میوه	ته چین مرغ - ماست - خیارشور
	ناهار	نیمرو - خیارشور - چای	عسل - کره - چای	عدسی - پنیر - چای
	شام	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت قیمه کدو	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناع
دوشنبه	صبحانه	استامبولی پلو - ماست - میوه	سالاد الویه - لویا گرم	خوراک قارچ و مرغ - سوپ جو - سس - خیارشور
	ناهار	آبگوشت - سبزی - میوه	رولت گوشت - لویا گرم - ماست	زیره پلو - ماست
	شام	چلو گوشت و بادنجان - ماست غنی شده	تخم مرغ آب پز - کره - چای	نیمرو - خیارشور - چای
سه شنبه	صبحانه	اشترودل - آش رشته - زیتون - سس تکنفره	چلو جوجه کباب - کره تک نفره	چلو خورشت کرفس
	ناهار	شامی کباب - آش رشته - زیتون	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
	شام	حلوا شکری - شیر - چای	کوفته تبریزی - شوری - میوه	آبگوشت - شوری - میوه
چهارشنبه	صبحانه	چلو کباب کوبیده - ماست و نعناع	عدسی - پنیر - چای	حلوا شکری - شیر - چای
	ناهار	خوراک مرغ - سوپ برنج - خلال سیب زمینی	چلو خورشت قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ
	شام	بورانی سیب زمینی - سوپ برنج - خیارشور	سبزی پلو با ماهی قزل آلا - سالاد فصل	سالاد الویه - عدسی
پنجشنبه	صبحانه	لویا گرم - پنیر - چای	حلواشکری - شیر - چای	پلو سبزیجات - ماست
	ناهار	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل	چلو مرغ و بادنجان	لویا گرم - پنیر - چای
	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	استامبولی پلو - ماست	چلو خورشت قیمه
پنجشنبه	صبحانه	کوکوسیب زمینی - سوپ رشته - سس تک نفره - خیارشور - میوه	سالاد ماکارونی - سوپ فویت	شله قلمکار - پنیر - سبزی
	ناهار	تخم مرغ آب پز - کره - چای	کره - مربا - چای	بورانی اسفناج - ماست
		چلو جوجه کباب - دوغ	چلو خورشت خلال بادام	چلو گوشت بادنجان - ماست