



🕌 امام رضا(علیه السلام) فرمودند: ایمان چهار رکن دارد: ۱- توکل بر خدا ۲- رضا به قضای خدا ۳- تسلیم به امر خدا ۴- واگذاشتن کار به خدا. 🕌

### برنامه غذایی غذایی غداخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۸۷/۰۸/۱۸ تا ۸۷/۰۸/۲۳	۸۷/۰۸/۲۵ تا ۸۷/۰۸/۳۰	۸۷/۰۹/۰۷ تا ۸۷/۰۹/۰۲
شنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	مربا - کره - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو تن ماهی - خرما - لیمو	چلو خورشت خلال بادام
یارب العالمین	شام	ماکارونی - شوری - سس یک نفره - میوه	شنبل مرغ - سوپ رشته - چیپس - خیارشور - سس تک نفره	خوراک کباب کوبیده - سوپ رشته - ریحان - خیار شور
	جایگزین شام	کوکو سیب زمینی - آش رشته - خیار شور - میوه	کنسرو لوبیا - سوپ رشته	بورانی اسفناج - سوپ رشته - ماست
یک شنبه	صبحانه	خوراک لوبیا - پنیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو خورشت آلو - ماست	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته
یاذی الجلال و الاکرام	شام	چلو جوجه کباب - ماست - نارنج	ماکارونی - ترشی - سس یک نفره - میوه	کوکو سیب زمینی - آش رشته - شله زرد - خیار شور
	جایگزین شام	بورانی سیب زمینی - ماست	رولت گوشت - زیتون پرورده - عدسی - میوه	پلو سبزیجات - آش رشته - ماست - شله زرد
دوشنبه	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	عسل - کره - چای	تخم مرغ آب پز - خیارشور - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت قورمه سبزی
یا قاضی الحاجات	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ جو - خیار شور - سس تک نفره	استانبولی پلو - ماست	ماکارونی - سوپ جو - سس یک نفره - میوه
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت - ماست	آبگوشت - ترشی - ریحان	خوراک کشک و بادنجان - ریحان - میوه
سه شنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - خیارشور - چای	عدسی - پنیر - چای	حلوا شکر - شیر - چای
	ناهار	چلو خورشت فسنگان	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنای	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما
یا ارحم الراحمین	شام	سالاد الویه - عدسی - میوه	سالاد الویه - خوراک لوبیا - میوه	خوراک قارچ مرغ - خیار شور - سوپ جو - سس تک نفره
	جایگزین شام	زیره پلو با گوشت - ماست - میوه	خوراک کشک و بادنجان - میوه	آبگوشت - خیار شور
چهارشنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	مربا - کره - چای	عسل - کره - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت کرفس - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست
یا حی و یا قیوم	شام	استانبولی پلو با خلال مرغ - ماست	کوفته تبریزی - سوپ جو - خیار شور	شله قلمکار - پنیر - ریحان - خرما
	جایگزین شام	آبگوشت - ترشی	چلو خورشت لوبیا سفید - ماست	چلو خورشت قیمه - ریحان - خرما
پنج شنبه لااله الاالله الملک الحق المبین	صبحانه	مربا - کره - چای	حلوا شکر - شیر - چای	خوراک لوبیا - پنیر - چای
	ناهار	چلو گوشت بادمجان - ماست	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو خورشت قیمه بادنجان - ماست