



! حضرت فاطمه (علیها السلام) فرمودند: کشاده رویی در چهره مؤمن برای صاحبش، بهشت را سبب می شود. !

برنامه غذایی غذاخوری ها

ایام هفته	وعده غذایی	1388/3/6 تا 1388/3/2 هفته 10	1388/3/13 تا 1388/3/9 هفته 11
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی - ماست و نعناع	چلو خورش قیمة - ماست
	شام	ماکارونی - سالاد شیرازی - سس تک نفره - میوه	خوراک کباب کوبیده - سوپ رشته - گوجه فرنگی - ریحان
یک شنبه	صبحانه	حلوا شکری - شیر - چای	لویا گرم - پنیر - چای
	ناهار	چلو خورش فسنجان	چلو جوجه کباب - دوغ
	شام	کوکو سبزی - آش رشته - خیارشور - شله زرد	ماکارونی - سالاد شیرازی - میوه
دوشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	حلوا شکری - شیر - چای
	ناهار	چلو خورش قیمة کدو	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد ساورکرات
	شام	خوراک مرغ سوخاری - خلال سیب زمینی - خیارشور - سوپ جو - سس تک نفره	کوکو سیب زمینی - آش رشته - خیارشور
سه شنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	نیمرو - خیارشور - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل	چلو گوشت بادمجان - ماست و خیار
	شام	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست - میوه	سبزی پلو با ماهی قزل آلا - سالاد فصل
چهارشنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	پنیر - گوجه فرنگی - چای
	ناهار	چلو خورش قورمه سبزی - ماست	باقلا پلو با مرغ - سالاد شیرازی
	شام	شله قلمکار - پنیر - خرما - ریحان	حلیم - پنیر - خرما - سبزی خوردن - میوه
پنج شنبه	صبحانه	اشترودل - سس تک نفره - پنیر - خرما - ریحان	پیراشکی - سوپ رشته - سس تک نفره - میوه
	ناهار	شاهت حضرت زهرا (س)	رحلت امام خمینی (ره)
	شام		