



امام جواد(علیه السلام) فرمودند: سه چیز است که رضوان خداوند متعال را به بنده میرساند: ۱- زیادی استغفار، ۲- نرم خو بودن، ۳- و زیادی صدقه. و سه چیز است که هر کس آن را مراعات کند، پشیمان نشود: ۱- ترک نمودن عجله، ۲- مشورت کردن، ۳- و به هنگام تصمیم، توکل بر خدا نمودن.

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۸۷/۰۷/۱۳ تا ۸۷/۰۷/۱۸ هفته ۳۰	۷۸/۰۷/۲۰ تا ۸۷/۰۷/۲۵ هفته ۳۱	۸۷/۰۷/۲۷ تا ۸۷/۰۸/۲ هفته ۳۲
شنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	مربا - کره - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنای	چلو خورشت قیمه
یارب العالمین	شام	ماکارونی - شوری - سس یک نفره - میوه	خوراک مرغ - سوپ سبزیجات - خلال سیب زمینی - خیارشور	شامی کباب - آش رشته - خیار شور
	جایگزین شام	لویا پلو - ماست - میوه	خوراک سالاد ماکارونی - سوپ سبزیجات	ته چین مرغ - ماست - خیار شور
یکشنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	خاگینه - خیارشور - گوجه فرنگی - چای	عسل - کره - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت آلو	چلو کباب کوبیده - ماست
یاذی الجلال و الاکرام	شام	شامی کباب - آش رشته - خیار شور	استانبولی پلو - ماست - میوه	الویه - خوراک عدسی
	جایگزین شام	آب گوشت - ترشی	بز قورمه - ماست - میوه	عدس پلو با گوشت - ماست
دوشنبه	صبحانه	خوراک لویا - پنیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	حلوا شکر - شیر - چای
	ناهار	چلو گوشت بادمجان - ماست	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته	چلو خورشت قورمه سبزی
یا قاضی الحاجات	شام	چلو جوجه کباب - لیمو - ماست	چلو خورشت خلال بادام - ماست	ماکارونی - ریحان - سس یک نفره - میوه
	جایگزین شام	اشترودل - سس یک نفره - خیارشور	رولت گوشت - خیارشور - ماست	بورانی اسفناج - ماست - میوه
سهشنبه	صبحانه	مربا - کره - چای	خوراک لویا - پنیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی	چلو خورشت کرفس - ماست	زرشک پلو با مرغ
یا ارحم الراحمین	شام	استانبولی پلو - ماست - میوه	ماکارونی - ریحان - سس یک نفره - میوه	استانبولی پلو - ماست
	جایگزین شام	بورانی سیب زمینی - ماست - میوه	خوراک کشک و بادمجان - ریحان - میوه	چلو خورشت ناز خاتون
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	حلوا شکر - شیر - چای	خاگینه - خیارشور - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو جوجه کباب - ماست	سبزی پلو با ماهی - لیمو - خرما
یا حی و یا قیوم	شام	خوراک قارچ و گوشت - عدسی - سس تک نفره	کوکو سیب زمینی - آش رشته - خیار شور	خوراک کباب کوبیده - خلال سیب زمینی - گوجه فرنگی - ریحان - میوه
	جایگزین شام	چلو خورشت بامیه - ماست	آب گوشت - خیار شور - سبزی	زیره پلو با گوشت - ماست - میوه
پنجشنبه لااله الا الله الملك الحق المبين	صبحانه	خاگینه - خیارشور - گوجه فرنگی - چای	عدسی - پنیر - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو تن ماهی - خرما - لیمو	چلو جوجه کباب - ماست