



! امام رضا(علیه السلام) فرمودند: ایمان چهار رکن دارد: 1- توکل بر خدا 2- رضا به قضای خدا 3- تسلیم به امر خدا 4- واگذاشتن کار به خدا . !

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	88/08/14 تا 88/08/09	88/08/21 تا 88/08/16	88/08/28 تا 88/08/23
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	کره - عسل - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو خورشت قیمه	سبزی پلو با ماهی - خرما - سالاد فصل
	شام	استانبولی پلو با گوشت - ماست - میوه	خوراک مرغ بندری - سوپ سبزیجات - خیارشور	چلو خورشت قارچ و مرغ - ماست
یکشنبه	صبحانه	پنیر - خوراک لوبیا - چای	پنیر - عدسی - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو تن ماهی - خرما - سالاد فصل	چلو کباب کوبیده - ماست
	شام	کوکوسیب زمینی - آش رشته - خیارشور - شلغم	ماکارونی - سس تک نفره - شوری - میوه	استانبولی پلو با گوشت - ماست - میوه
دوشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - خیارشور - چای	حلواشکری - شیر - چای	پنیر - عدسی - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو کباب کوبیده - ماست	چلو خورشت آلو
	شام	خوراک رولت گوشت - عدسی - خیارشور - میوه	خوراک الویه - خوراک لوبیا - لبو پخته	سبزی پلو با ماهی قزل آلا - خرما
سهشنبه	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	حلوا شکری - شیر - چای
	ناهار	سبزی پلو با ماهی - خرما - سالاد شیرازی	چلو خورشت کرفس	چلو خورشت فسنجان
	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره	حلیم - پنیر - خرما - سبزی خوردن	شله قلمکار - پنیر - خرما
چهارشنبه	صبحانه	کره - عسل - چای	کره - مربا - چای	کره - عسل - چای
	ناهار	چلو خورشت قرمه سبزی	چلو جوجه کباب - دوغ	چلو خورشت قرمه سبزی
	شام	چلو جوجه کباب - سوپ جو	شامی کباب - آش رشته - میوه - خیارشور	خوراک کباب کوبیده - گوجه فرنگی - آش رشته - میوه
پنجشنبه	صبحانه	پنیر - گوجه فرنگی - چای	خوراک لوبیا - پنیر - چای	نیمرو - چای
	ناهار	شوید پلو با گوشت - ماست	چلو خورشت خلال بادام - ماست	چلو جوجه کباب - ماست
	جایگزین شام	بورانی سیب زمینی - سوپ جو	اشترودل - آش رشته - میوه - سس تک نفره	خوراک کشک و بادنجان - آش رشته - میوه