



! 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 غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	88/07/02 تا 88/06/30	88/07/09 تا 88/07/04	88/07/16 تا 88/07/11
شنبه	صبحانه ناهار	<b>آغاز سال تحصیلی</b>  88-89	کره - مربا - چای	هفته 29
یارب العالمین	شام جایگزین شام		چلو خورشت قیمه	پنیر - گردو - خرما - چای
یکشنبه	صبحانه ناهار		ماکارونی - سالاد شیرازی - سس تکنفره - میوه	استامبولی پلو - ماست - میوه
یاذی‌الجلال و الاکرام	شام جایگزین شام		کشک و بادمجان - میوه	آبگوشت - سبزی خوردن - میوه
دوشنبه	صبحانه ناهار		نیمرو - خیارشور - چای	حلواشکری - شیر - چای - نان شیرمال
یا قاضی الحاجات	شام جایگزین شام		چلو کباب کوبیده - گوجه‌فرنگی - ماست و خیار	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی
سه‌شنبه	صبحانه ناهار		خوراک الویه - عدسی	خوراک قارچ و گوشت - یک پرس برنج
یا ارحم الراحمین	شام جایگزین شام		آبگوشت - سبزی خوردن	اشترودل - سوپ رشته - سس تک نفره
چهارشنبه	صبحانه ناهار		پنیر - گوجه‌فرنگی - چای	کره - مربا - چای
یا حی و یا قیوم	شام جایگزین شام		چلو خورشت قرمه سبزی	چلو کباب کوبیده - گوجه‌فرنگی - ماست
پنج‌شنبه	صبحانه ناهار	چلو جوجه کباب - ماست - لیمو	خوراک مرغ بندری - آش رشته - خیارشور	
لاله‌الاله الملك الحق المبین	شام جایگزین شام	بورانی سیب‌زمینی - ماست	زیره پلو با گوشت - ماست - آش رشته	
	صبحانه ناهار	حلواشکری - شیر - چای - نان شیرمال	پنیر - عدسی - چای	چلو خورشت قیمه
	شام جایگزین شام	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	سبزی پلو با ماهی - سالاد شیرازی	شامی کباب - خوراک لوبیا - شله زرد - گوجه‌فرنگی
	صبحانه ناهار	خوراک رولت گوشت - سوپ جو - خیارشور - میوه	پنیر - عدسی - چای	میرزا قاسمی - ماست - شله زرد - خوراک لوبیا
	شام جایگزین شام	پلو سبزیجات - ماست - میوه	چلو خورشت قرمه سبزی	املت - خیارشور - چای
	صبحانه ناهار	پنیر - گوجه‌فرنگی - چای	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی	چلو جوجه کباب - لیمو - دوغ
	شام جایگزین شام	چلو خورشت قرمه سبزی	کو کوسبزی - آش رشته - شله زرد - خیارشور	ماکارونی - سالاد شیرازی - میوه
	صبحانه ناهار	استامبولی پلو - ماست	سالاد ماکارونی - آش رشته - شله زرد	بز قرمه - سالاد شیرازی - میوه
	صبحانه ناهار	کره - عسل - چای	کره - عسل - چای - نان شیرمال	کره - عسل - چای - نان شیرمال
	شام جایگزین شام	چلو گوشت - ماست	چلو گوشت و بادمجان	چلو خورشت کرفس