

✿ 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 تغذیه

ایام هفته	وعده غذایی	۸۹/۰۷/۰۱ تا ۸۹/۰۶/۲۷ هفته ۲۷	۸۹/۰۷/۰۸ تا ۸۹/۰۷/۰۳ هفته ۲۸
شنبه	صبحانه	کره - مربا - چای	پنیر - گردو - خرما - چای
	ناهار	چلو تن ماهی - لیمو - خرما	سبزی پلو تن ماهی - لیمو - خرما
یا رب العالمین	شام	ماکارونی - سالاد شیرازی - سس تک نفره	استامبولی پلو - ماست تک نفره - میوه
	جایگزین شام	کشک و بادمجان - ریحان	آبگوشت - سبزی خوردن - میوه
یکشنبه	صبحانه	نیمرو - خیارشور - چای	حلواشکری - شیر - چای - نان شیرمال
	ناهار	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی - ماست تک نفره	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی
یادای الحلال و الاکرام	شام	خوراک الویه - عدسی	خوراک قارچ و گوشت - سوپ رشته - سس تک نفره - خیارشور
	جایگزین شام	آبگوشت - سبزی خوردن	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره
دوشنبه	صبحانه	پنیر - گوجه فرنگی - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو خورشت قرمه سبزی	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی - ماست تک نفره
یا قاضی الحاجات	شام	چلو جوجه کباب - ماست تک نفره - لیمو	خوراک مرغ بندری - آش رشته - خیارشور
	جایگزین شام	بورانی سیب زمینی - ماست تک نفره	زیره پلو با گوشت - آش رشته - ماست تک نفره
سهشنبه	صبحانه	حلواشکری - شیر - چای	پنیر - عدسی - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو خورشت قیمه
یا ارحم الراحمین	شام	خوراک رولت گوشت - سوپ جو - خیارشور - میوه	شامی کباب - خوراک لوبیا - گوجه فرنگی
	جایگزین شام	پلو سبزیجات - ماست تک نفره - میوه	میرزا قاسمی - خوراک لوبیا - ماست تک نفره
چهارشنبه	صبحانه	پنیر - عدسی - چای	املت - خیارشور - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد شیرازی	چلو جوجه کباب - لیمو - دوغ
یا حی و یا قیوم	شام	کو کوسبزی - آش رشته - خیارشور	ماکارونی - سالاد شیرازی - میوه
	جایگزین شام	سالاد ماکارونی - آش رشته	بز قرمه - سالاد شیرازی - میوه
پنجشنبه لااله الاالله الملك الحق المبين	صبحانه	کره - عسل - چای	کره - عسل - چای - نان شیرمال
	ناهار	چلو گوشت و بادمجان	چلو خورشت کرفس