



✿ امام صادق (ع) می‌فرمایند: کمترین حد اسراف آن است که باقی مانده غذا خود را دور بریزی ✿

📅 برنامه غذایی غذاخوری فجر - یاس - میلاد

ایام هفته	وعده غذایی	۸۷/۰۳/۰۴ تا ۸۷/۰۳/۰۹ هفته ۱۱	۸۷/۰۳/۱۱ تا ۸۷/۰۳/۱۶ هفته ۱۲	۸۷/۰۳/۱۹ تا ۸۷/۰۳/۲۳ هفته ۱۳
شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	عسل - کره - چای	شهادت حضرت فاطمه (س) رسول اکرم (ص): فاطمه پاره تن من است هر که او را بیازارد مرا
	ناهار	چلو خورشت قیمه - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست - ریحان	
	شام	عدس پلو با گوشت - ماست - میوه	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه	
یارب العالمین	صبحانه	عسل - کره - چای	نیمرو - خیار شور - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	چلو خورشت قیمه کدو	چلو خورشت قیمه
	شام	شامی کباب - سوپ فویت - خیار شور	شنیسل مرغ - سوپ سبزیجات - چپیس - سس یک نفره	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه
یکشنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	آبگوشت - ترشی - میوه
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی
	شام	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره - میوه	استانبولی پلو - ماست	پاچین مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیار شور - سس یک نفره
یادای الجلال و الاکرام	صبحانه	نیمرو - گوجه فرنگی - چای	رحلت حضرت امام خمینی (ره) امام خمینی یک حقیقت همیشه زنده است	کوکو - سوپ رشته - خیار شور
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا - گوجه فرنگی		چلو خورشت قورمه سبزی
	شام	استانبولی پلو با خلال مرغ - ماست		سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما
دوشنبه	صبحانه	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	قیام خونین ۱۵ خرداد	کوکو - سوپ مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - سس تک نفره
	ناهار	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما		چلو جوجه کباب - ماست
	شام	الویه - عدسی		عدس پلو با گوشت - ماست - میوه
یا قاضی الحاجات	صبحانه	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	قیام خونین ۱۵ خرداد	کوفته تبریزی - ماست - میوه
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست		کوکو - سوپ مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - سس تک نفره
	شام	پلو سبزیجات - ماست		حلوا شکر - شیر - چای
سهشنبه	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	قیام خونین ۱۵ خرداد	چلو گوشت و بادنجان - ماست
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست		چلو کباب مرغ - ماست
	شام	چلو جوجه کباب - ماست		
یا ارحم الراحمین	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	قیام خونین ۱۵ خرداد	
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست		
	شام	چلو جوجه کباب - ماست		
چهارشنبه	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	قیام خونین ۱۵ خرداد	
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست		
	شام	چلو جوجه کباب - ماست		
یا حی و یا قیوم	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	قیام خونین ۱۵ خرداد	
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست		
	شام	چلو جوجه کباب - ماست		
پنجشنبه	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	قیام خونین ۱۵ خرداد	
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست		
	شام	چلو جوجه کباب - ماست		
لاله‌الاله	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	قیام خونین ۱۵ خرداد	
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست		
	شام	چلو جوجه کباب - ماست		
الملک الحق المبین	صبحانه	حلوا شکر - شیر - چای	قیام خونین ۱۵ خرداد	
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست		
	شام	چلو جوجه کباب - ماست		



✿ امام صادق (ع) می‌فرمایند: کمترین حد اسراف آن است که باقی مانده غذا خود را دور بریزی. ✿

برنامه غذایی غذاخوری پردیس

ایام هفته	وعده غذایی	۸۷/۰۳/۰۹ تا ۸۷/۰۳/۰۴ هفته ۱۱	۸۷/۰۳/۱۴ تا ۸۷/۰۳/۱۱ هفته ۱۲	۸۷/۰۳/۲۳ تا ۸۷/۰۳/۱۹ هفته ۱۳
شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	عسل - کره - چای	شهادت حضرت فاطمه (س) در سول اکرم (ص): فاطمه پاره تن من است هر که او را بیازارد مرا
	ناهار	چلو خورشت قیمه - ماست	چلو کباب کوبیده - ماست - ریحان	
یا رب العالمین	شام	اشترودل - سوپ جو - سس تک نفره - خیار شور - میوه	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه	
	جایگزین شام	عدس پلو با کشمش - ماست - میوه	حلیم بادنجان - ترشی - میوه	
یکشنبه	صبحانه	عسل - کره - چای	تخم مرغ آب پز - خیار شور - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ - سالاد فصل	چلو خورشت قیمه کدو	
یادی الجلال و الاکرام	شام	شامی کباب - سوپ فویت - خیار شور	شنیسل مرغ - سوپ سبزیجات - چیس - سس یک نفره	ماکارونی - سس یک نفره - ترشی - میوه
	جایگزین شام	خوراک کشک بادنجان - سبزی خوردن	بورانی سیب زمینی - سوپ سبزیجات - خیار شور	آبگوشت - ترشی - میوه
دوشنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	عدسی - پنیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	سبزی پلو با ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو کباب کوبیده - ماست - گوجه فرنگی
یا قاضی الحاجات	شام	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره - میوه	پیراشکی - سوپ جو - خرما - پنیر - سس تک نفره	پاچین مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیار شور - سس یک نفره
	جایگزین شام	آبگوشت - ترشی - میوه	استانبولی پلو - ماست	کوکو - سوپ رشته - خیار شور
سهشنبه	صبحانه	نیمرو - گوجه فرنگی - چای	رحلت حضرت امام خمینی (ره) امام خمینی یک حقیقت همیشه زنده است	عسل - کره - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست و نعنا - گوجه فرنگی		چلو خورشت قورمه سبزی
یا ارحم الراحمین	شام	استانبولی پلو با خلال مرغ - ماست	قیام خونین ۱۵ خرداد	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما
	جایگزین شام	ناگت مرغ - سوپ رشته - خلال سیب زمینی - خیار شور - سس تک نفره		ناگت مرغ - سوپ جو - خلال سیب زمینی - سس تک نفره
چهارشنبه	صبحانه	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای		نیمرو - سس گوجه فرنگی - چای
	ناهار	سبزی پلو با تن ماهی - سالاد فصل - خرما		چلو جوجه کباب - ماست
یا حی و یا قیوم	شام	الویه - عدسی		عدس پلو با گوشت - ماست - میوه
	جایگزین شام	پلو سبزیجات - ماست		کوفته تبریزی - ماست - میوه
پنجشنبه لااله الا الله الملك الحق المبين	صبحانه	حلواي شكري - شير - چای	مربا - کره - چای	حلواي شكري - شير - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - ماست	چلو کباب مرغ - ماست	چلو گوشت و بادنجان - ماست

با ما تماس بگیرید: nutrition@um.ac.ir

وب سایت اداره امور تغذیه: <http://www.um.ac.ir/~nutrition>

اداره امور تغذیه - ۸۷/۰۲/۳۱

دانشجویان عزیز: می‌توانید با انتخاب غذای شام دوشنبه و چهارشنبه هر هفته در غذاخوری مجازی طرح اطعام بین اقلام اصلی غذای خود را به نیازمندان هدیه نمایید.