



❁ امام حسین (علیه السلام) فرمودند: بدانید که دنیا شیرینی و تلخی اش رؤیایی بیش نیست، و آگاهی و بیداری واقعی در آخرت است. ❁

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

روز ایام	وعده غذایی	۱۳۸۹/۸/۲۹ تا ۱۳۸۹/۹/۴ هفته ۳۶	۱۳۸۹/۹/۱۱ تا ۱۳۸۹/۹/۱۶ هفته ۳۷	۱۳۸۹/۹/۱۸ تا ۱۳۸۹/۹/۲۳ هفته ۳۸	۱۳۸۹/۹/۲۳ تا ۱۳۸۹/۹/۲۹ هفته ۳۹
	صبحانه	کره - مربا - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	کره - مربا - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	سبزی پلو تن ماهی - شوری - خرما	چلو خورشت قیمه	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو خورشت قیمه
شنبه	شام	استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک نفره	ماکارونی - شوری - سس تک نفره	خوراک کباب کوبیده - خلال سیب زمینی - خیار شور - سوپ سبزیجات	سالاد الویه - خوراک عدسی - میوه
	جایگزین شام	بز قورمه - سبزی خوردن	شنیسل گوشت - سوپ جو - خیار شور - سس تک نفره	بورانی سیب زمینی - سوپ سبزیجات - ماست تک نفره	ماش پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه
یکشنبه	صبحانه	نیمرو - خیار شور - چای	خوراک عدسی - پنیر - چای	نیمرو - خیار شور - چای	کره - عسل - شیر - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما	زرشک پلو با مرغ	سبزی پلو - ماهی - سالاد فصل - خرما
	شام	کوکو سبزی - آش رشته - خیار شور - میوه	خوراک مرغ ترش - سوپ رشته - میوه	شامی کباب - سوپ جو - خیار شور - میوه	استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک نفره
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	چلو خورشت گل کلم - ماست - میوه	پلو سبزیجات - ماست تک نفره - میوه	خوراک رولت گوشت - خیار شور - خلال سیب زمینی - سوپ سبزیجات
	صبحانه	حلواشکری - نان شیرمال - چای	تخم مرغ آب پز - خیار شور - چای	کره - عسل - شیر - چای	حلواشکری - نان شیرمال - چای
	ناهار	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره (ولادت امام هادی علیه السلام)	چلو خورشت کرفس	چلو خورشت قیمه	زرشک پلو با مرغ
دوشنبه	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره	استامبولی پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	حلیم - سبزی خوردن - پنیر - خرما	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
	جایگزین شام	خوراک کشک و بادمجان - سوپ سبزیجات	سالاد ماکارونی - سوپ سبزیجات - میوه	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره - خرما	چلو خورشت بامیه - ماست تک نفره - میوه
سه شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	کره - عسل - شیر - چای	حلواشکری - نان شیرمال - چای	تخم مرغ آب پز - خیار شور - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره - میوه	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره
	شام	سالاد الویه - خوراک عدسی - میوه	خوراک قارچ و گوشت - سوپ رشته - سس تک نفره	پیراشکی - سس تک نفره - سوپ رشته	شله قلمکار - سبزی خوردن - پنیر - خرما
	جایگزین شام	آبگوشت - ترشی - میوه	چلو خورشت نازخاتون - ماست تک نفره	لوبیا پلو با گوشت - ماست تک نفره	چلو خورشت قیمه - خرما
هارشنبه	صبحانه	کره - عسل - شیر - چای	نیمرو - خیار شور - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده - دوغ تک نفره	سبزی پلو تن ماهی - خرما - شوری	
	شام	سبزی پلو (نیم پرس) - ماهی قزل آلا - سوپ رشته - خرما	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیار شور	ماکارونی - ترشی - سس تک نفره - میوه	
	جایگزین شام	بورانی سیب زمینی - ماست تک نفره - سوپ رشته	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره	آبگوشت - ترشی - میوه	
	صبحانه	عید سعید غدیر خم (تعطیل)	حلواشکری - نان شیرمال - چای	خوراک عدسی - پنیر - چای	
ناهار	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره - میوه	چلو گوشت - ماست تک نفره	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره		

با ما تماس بگیرید: nutrition@um.ac.ir

صورت عدم دسترسی به مواد اولیه مورد نیاز، احتمال تغییر در برنامه فوق وجود دارد.

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

اداره امور تغذیه ۸۹/۰۸/۲۳