



✿ امام حسین (علیه السلام) فرمودند مرگ در راه عزت جز زندگی جاوید، و زندگی با ذلت جز مرگ بی حیات نیست. ✿

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

روز	وعده غذایی	۱۳۸۹/۰۹/۲۷ تا ۱۳۸۹/۱۰/۰۲ هفته ۴۰	۱۳۸۹/۱۰/۰۹ تا ۱۳۸۹/۱۰/۱۴ هفته ۴۱	۱۳۸۹/۱۰/۱۶ تا ۱۳۸۹/۱۰/۲۱ هفته ۴۲	۱۳۸۹/۱۰/۲۳ تا ۱۳۸۹/۱۰/۲۸ هفته ۴۳
شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	کره - مربا - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	کره - مربا - چای
	ناهار	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره	چلو خورشت آلو	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره
شنبه	شام	ماکارونی - شوری - سس تک نفره	شامی کباب - سوپ رشته - خیار شور	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیار شور - میوه	استامبولی پلو - ماست تک نفره
	جایگزین شام	شنیسل گوشت - سوپ جو - خیارشور - سس تک نفره	لوییا پلو - ماست تک نفره	ماش پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	سالاد ماکارونی - سوپ جو
یکشنبه	صبحانه	خوراک عدسی - پنیر - چای	تخم مرغ آب پز - خیارشور - چای	حلوا شکری - نان شیرمال - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای
	ناهار	سبزی پلو تن ماهی - شوری - خرما	چلو خورشت قیمه - ماست تک نفره	سبزی پلو تن ماهی - شوری - خرما	چلو خورشت قورمه سبزی
یکشنبه	شام	خوراک مرغ ترش - سوپ رشته - میوه	استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک نفره	شنیسل گوشت - سوپ رشته - خیار شور - سس تک نفره	خوراک شنیسل مرغ - سوپ رشته - خیار شور - سس تک نفره
	جایگزین شام	چلو خورشت گل کلم - ماست - میوه	آبگوشت - ترشی	چلو خورشت گل کلم - ماست تک نفره	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره
دوشنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز - خیارشور - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	تخم مرغ آب پز - خیار شور - چای	حلوا شکری - نان شیرمال - چای
	ناهار	چلو خورشت قیمه	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو خورشت قورمه سبزی	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما
دوشنبه	شام	استامبولی پلو با گوشت - ماست تک نفره	سالاد الویه - خوراک عدسی - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه	شامی کباب - سوپ رشته - خیار شور - میوه
	جایگزین شام	سالاد ماکارونی - سوپ سبزیجات	کوفته تبریزی - خوراک عدسی - خیار شور - میوه	بز قورمه - سوپ سبزیجات - میوه	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه
سه شنبه	صبحانه	کره - عسل - شیر - چای	خوراک لوییا - پنیر - چای	خوراک عدسی - پنیر - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت فسنجان
سه شنبه	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ رشته - سس تک نفره - میوه	ماکارونی - شوری - سس تک نفره	خوراک قارچ و گوشت - خیار شور - سس تک نفره	ماکارونی - شوری - سس تک نفره - میوه
	جایگزین شام	چلو خورشت ناز خاتون - ماست تک نفره - میوه	خوراک کشکک بادمجان - سوپ جو	پلو سبزیجات - ماست تک نفره	آبگوشت - ترشی - میوه
هارشنبه	صبحانه	نیمرو - خیار شور - چای	حلواشکری - نان شیرمال - چای	کره - عسل - شیر - چای	نیمرو - خیار شور - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - دوغ تک نفره	زرشک پلو با مرغ - سوپ رشته	چلو کباب کوبیده - دوغ تک نفره	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره
هارشنبه	شام	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیارشور	کوکو سیب زمینی - آش رشته - خیار شور - سس تک نفره - میوه	خوراک مرغ سو خاری - سوپ رشته - خیار شور - سس تک نفره	خوراک مرغ ترش - سوپ رشته - خلال سیب زمینی
	جایگزین شام	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	بورانی سیب زمینی - ماست تک نفره - خیار شور	چلو خورشت ناز خاتون - ماست تک نفره
پنجشنبه	صبحانه	حلواشکری - نان شیرمال - چای	کره - عسل - شیر - چای	نیمرو - خیار شور - چای	کره - عسل - شیر - چای
	ناهار	چلو گوشت - ماست تک نفره	چلو خورشت کرفس	چلو گوشت - ماست تک نفره	چلو خورشت خلال بادام کرمانشاهی

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

با ما تماس بگیرید: nutrition@um.ac.ir

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

اداره امور تغذیه ۸۹/۰۹/۲۳