



امام رضا(علیه السلام) فرمودند: ایمان چهار رکن دارد: ۱- توکل بر خدا ۲- رضا به قضای خدا ۳- تسلیم به امر خدا ۴- واگذاشتن کار به خدا. **برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه**

| روز | وعده غذایی | ۱۳۸۹/۱۰/۲۵ تا ۱۳۸۹/۱۱/۰۱ هفته ۴۴ | ۱۳۸۹/۱۱/۰۷ تا ۱۳۸۹/۱۱/۱۴ هفته ۴۵ | ۱۳۸۹/۱۱/۱۴ تا ۱۳۸۹/۱۱/۲۰ هفته ۴۶ |
|----------|------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| شنبه | صبحانه | پنیر - خرما - گردو - چای | خوراک لوبیا - پنیر - چای | پنیر - خرما - گردو - چای |
| | ناهار | سبزی پلو ماهی قزل آلا - لیمو - خرما | چلو خورشت فسنجان | چلو خورشت قورمه سبزی |
| یکشنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | خوراک قارچ و گوشت - خیار شور - خلال سیب زمینی - سوپ رشته - سس تک نفره - میوه | استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه |
| | ناهار | چلو جوجه کباب - دوغ | کوکو سیب زمینی - سوپ رشته خیار شور - سس تک نفره - میوه | خوراک کشک و بادمجان - سوپ سبزیجات - میوه |
| دوشنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | حلواشکری - نان شیرمال - چای |
| | ناهار | چلو خورشت قیمه - ماست تک نفره | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| سه شنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | خوراک شینسل مرغ - خلال سیب زمینی - خیار شور - سس تک نفره - سوپ جو - میوه | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| چهارشنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | چلو خورشت قیمه - ماست تک نفره | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| پنجشنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | خوراک شینسل گوشت - سوپ سبزیجات - خلال سیب زمینی - خیار شور | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| جمعه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | تخم مرغ آب پز - سیب زمینی پخته - کره - چای | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| شنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی - کره تک نفره | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| یکشنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| دوشنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | کوفته تبریزی - خوراک عدسی - خیار شور - میوه | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| سه شنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | حلواشکری - نان شیرمال - چای | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| چهارشنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | چلو گوشت گوسفندی - ماست تک نفره | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| پنجشنبه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | چلو کباب مرغ - لیمو ترش | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |
| جمعه | صبحانه | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای | کره - عسل - شیر - چای |
| | ناهار | چلو کباب مرغ - لیمو ترش | نیمرو - خیار شور - چای | سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما |

پایان نیم سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۹۰

رحلت حضرت محمد(ص) و امام حسن مجتبی (ع)

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

با تماس بگیرید: nutrition@um.ac.ir

اداره امور تغذیه ۸۹/۱۰/۱۴

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