



حضرت زهرا (علیها السلام) فرمودند: گشاده رویی در چهره مؤمن برای صاحبش، بهشت را سبب می شود.

برنامه غذایی غذاخوری های اداره امور تغذیه

نوع ایام	وعده غذایی	۱۳۹۰/۰۱/۲۷ تا ۱۳۹۰/۰۲/۰۱ هفته ۵	۱۳۸۹/۰۲/۰۳ تا ۱۳۹۰/۰۲/۰۸ هفته ۶	۱۳۹۰/۰۲/۱۵ تا ۱۳۹۰/۰۲/۱۸ هفته ۷	۱۳۹۰/۰۲/۲۲ تا ۱۳۹۰/۰۲/۱۸ هفته ۸
شنبه	صبحانه	مربا - کره - چای	پنیر - خیار - گوجه فرنگی - چای	پنیر - خرما - گردو - چای	شهادت حضرت زهرا (س)
	ناهار	چلو خورشت قیمه	چلو جوجه کباب - دوغ تک نفره	چلو خورشت قیمه	
	شام	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه	شاهی کباب - سوپ رشته - خیار شور	استامبولی پلو با خلال مرغ - ماست تک نفره - میوه	
	جایگزین شام	شیشل گوشت - سوپ جو - سس تک نفره - خیار شور - میوه	هویج پلو - ماست تک نفره	آبگوشت - سبزی خوردن - میوه	
شنبه	صبحانه	نیمرو - خیار شور - چای	تخم مرغ آب پز - خیار شور - چای	عسل - کره - شیر خرما - چای	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای
	ناهار	سبزی پلو تن ماهی - ترشی - خرما	چلو خورشت قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت آلو
	شام	خوراک مرغ سوخاری - سوپ رشته - سس تک نفره - خیار شور	ماکارونی - سوری - سس تک نفره - میوه	شیشل گوشت - سوپ رشته - سس تک نفره - خیار شور	ماکارونی - سوری - سس تک نفره
	جایگزین شام	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره	بز قورمه - سوپ ماش - سبزی خوردن - میوه	لویبا پلو - ماست تک نفره	خوراک رنگین کمان - سوپ جو - خیار شور
شنبه	صبحانه	پنیر - خرما - گردو - چای	حلوا شکری - شیر - چای	تخم مرغ آب پز - کره - چای	حلوا شکری - شیر - چای
	ناهار	چلو خورشت کرفس	چلو کباب کوبیده - ماست تک نفره	چلو خورشت قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ
	شام	ماکارونی - سوری - سس تک نفره	خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیار شور	خوراک مرغ - سوپ جو - خلال سیب زمینی - خیار شور	کوکو سیب زمینی - آش رشته - خیار شور - سس تک نفره
	جایگزین شام	خوراک کشک و بادمجان - عدسی - سبزی خوردن	پلو سبزیجات - ماست تک نفره	بورانی اسفناج - سوپ جو	عدس پلو با گوشت - ماست تک نفره
سه شنبه	صبحانه	حلوا شکری - شیر - چای	مربا - کره - نان شیر مال - چای	حلوا شکری - شیر - چای	املت - خیار شور - چای
	ناهار	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت آلو	سبزی پلو تن ماهی - ترشی - خرما	چلو کباب کوبیده - دوغ تک نفره
	شام	خوراک قارچ و گوشت - سوپ سبزیجات - خیار شور - سس تک نفره	پیراشکی - سوپ رشته - خیار شور - سس تک نفره	کوفته تبریزی - سوپ سبزیجات - خیار شور - سس تک نفره	خوراک قارچ و گوشت - سوپ رشته - خیار شور - سس تک نفره
	جایگزین شام	چلو خورشت لویبا سفید - ماست تک نفره	شوید پلو با لویبا سفید - ماست تک نفره	سالاد ماکارونی - سوپ سبزیجات - میوه	ته چین مرغ - سوپ رشته - خیار شور
شنبه	صبحانه	عدسی - پنیر - چای	نیمرو - خیار شور - چای	پنیر - گوجه فرنگی - خیار - چای	عسل - کره - شیر خرما - چای
	ناهار	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی	چلو مرغ بادمجان	چلو کباب کوبیده - گوجه فرنگی	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما
	شام	الویه - سوپ جو - میوه	کوکو سبزی - آش رشته - خیار شور - میوه	شله قلم کار - خرما - سبزی خوردن - پنیر	خوراک کباب کوبیده - سوپ جو - ریحان - خلال سیب زمینی - خیار شور
	جایگزین شام	زیره پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	ماش پلو با گوشت - ماست تک نفره - میوه	چلو خورشت قیمه - سبزی خوردن	بورانی سیب زمینی - سوپ جو - ماست تک نفره
پنج شنبه	صبحانه	عسل - کره - شیر خرما - چای	پنیر - عدسی - چای	مربا - کره - نان شیر مال - چای	پنیر - خرما - گردو - چای
ناهار	چلو گوشت بادمجان - ماست تک نفره	سبزی پلو ماهی - سالاد فصل - خرما	چلو گوشت بادمجان - ماست تک نفره	چلو خورشت کرفس	

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

اداره امور تغذیه ۹۰/۰۱/۲۰

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

با ما تماس بگیرید: nutrition@um.ac.ir