



چهار آداب غذا خوردن از دیدگاه پیامبر اکرم(ص): ۱- لقمه را کوچک بردارد ۲- خوب بجود ۳- به روی حاضران کم نگاه کند ۴- دستها را بشوید. ✽
برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره امور تغذیه

| هفته | ایام | وعده غذایی | ۱۳۹۰/۰۳/۱۶ تا ۱۳۹۰/۰۳/۲۰ هفته ۱۲ | ۱۳۸۹/۰۳/۲۱ تا ۱۳۹۰/۰۳/۲۷ هفته ۱۳ | ۱۳۹۰/۰۳/۲۸ تا ۱۳۹۰/۰۳/۳۱ هفته ۱۴ |
|----------|------|-------------|---|---|--|
| شنبه | شب | صبحانه | رحلت حضرت امام خمینی (ره) | پنیر- خرما - گردو - چای چلوخوردت قورمه‌سبزی - ماست تک‌نفره ماکارونی - شوری - سس تک‌نفره - میوه خوراک کشک بادمجان-سبزی - میوه | پنیر - خیار - گوجه‌فرنگی - چای زرشک‌پلو با مرغ - سالاد شیرازی شله‌قلمکار - پنیر - خرما - سبزی عدس‌پلو با گوشت - سبزی - خرما |
| | | ناهار | | | |
| | | شام | | | |
| | | جایگزین شام | | | |
| یکشنبه | شب | صبحانه | قیام خونین ۱۵ خرداد | کره - عسل - شیر - چای چلوکباب کوبیده - گوجه‌فرنگی - ماست تک‌نفره خوراک قارچ و مرغ - سوپ رشته - سس تک‌نفره - خیارشور - شربت بیدمشک زیره‌پلو با گوشت - ماست تک‌نفره - شربت بیدمشک | تخم‌مرغ آب‌پز - کره - چای چلوخوردت آلو خوراک کباب کوبیده - سوپ رشته - خلال سیب‌زمینی - ریحان - شربت نعناع پولویا سفیدبا شوید - ماست تک‌نفره - شربت نعناع |
| | | ناهار | | | |
| | | شام | | | |
| | | جایگزین شام | | | |
| دوشنبه | شب | صبحانه | کره - مریا - چای چلوخوردت قیبه - ماست تک‌نفره استامبولی پلو خلال مرغ - ماست تک‌نفره - میوه خوراک رنگین کمان - سوپ رشته - خیارشور - خلال سیب‌زمینی - میوه | املت - سبزی - چای زرشک‌پلو با مرغ - سالاد شیرازی سبزی‌پلو (نیم پرس) ماهی قزل‌آلا - لیمو - خرما کوفته‌تبریزی - سوپ رشته - خیارشور | حلواشکری - شیر - نان شیرمال - چای سبزی پلو ماهی قزل‌آلا - لیمو - خرما خوراک مرغ بندری - سوپ جو - خیارشور - میوه پلوسبزیجات - ماست تک‌نفره - میوه |
| | | ناهار | | | |
| | | شام | | | |
| | | جایگزین شام | | | |
| سه‌شنبه | شب | صبحانه | حلواشکری - شیر - چای چلوکباب کوبیده - گوجه‌فرنگی - ماست تک‌نفره خوراک مرغ سوخاری - سوپ جو - سس تک‌نفره - خلال سیب‌زمینی - خیارشور - شربت نعناع ماش‌پلو با گوشت - ماست تک‌نفره - شربت نعناع | عدسی - پنیر - چای چلوخوردت قیبه بادمجان استامبولی پلو با گوشت - ماست تک‌نفره - میوه ته‌چین مرغ - ماست تک‌نفره - میوه | پنیر - خرما - گردو - چای چلوکباب مرغ - گوجه‌فرنگی - ماست تک‌نفره پیراشکی - سوپ جو - سس تک‌نفره ***** |
| | | ناهار | | | |
| | | شام | | | |
| | | جایگزین شام | | | |
| چهارشنبه | شب | صبحانه | عدسی - پنیر - چای سبزی پلو ماهی - لیمو - خرما شامی کباب - سوپ رشته - سبزی خوردن - خلال سیب‌زمینی - میوه هو بیج‌پلو - ماست تک‌نفره - میوه | حلواشکری - شیر - نان شیرمال - چای چلو گوشت گوسفندی - ماست تک‌نفره خوراک مرغ - سوپ جو - خلال سیب‌زمینی - شربت نعناع لویا پلو - ماست تک‌نفره - شربت نعناع | پنیر - خرما - گوجه‌فرنگی - چای چلو گوشت گوسفندی - سالاد شیرازی سبزی‌پلو تن ماهی - لیمو - خرما |
| | | ناهار | | | |
| | | شام | | | |
| | | جایگزین شام | | | |
| پنج‌شنبه | شب | صبحانه | پنیر - خیار - گوجه‌فرنگی - چای چلو گوشت گوسفندی - سالاد شیرازی | چلو جوجه کباب - دوغ تک‌نفره ولادت حضرت علی علیه‌السلام (تعطیل) | چلو جوجه کباب - دوغ تک‌نفره ولادت حضرت علی علیه‌السلام (تعطیل) |
| | | ناهار | | | |
| جمعه | شب | ناهار | زرشک‌پلو با مرغ - ماست تک‌نفره | سبزی‌پلو تن ماهی - لیمو - خرما | سبزی‌پلو تن ماهی - لیمو - خرما |

پایان سال تحصیلی
۱۳۸۹-۱۳۹۰

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

با ما تماس بگیرید: nutrition@um.ac.ir

اداره امور تغذیه ۰۷/۰۳/۹۰

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