

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

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

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۰/۰۸/۱۸ تا ۱۳۹۰/۰۸/۱۴ هفته ۳۴	۱۳۹۰/۰۸/۲۵ تا ۱۳۹۰/۰۸/۲۱ هفته ۳۵	۱۳۹۰/۰۹/۰۲ تا ۱۳۹۰/۰۸/۲۸ هفته ۳۶
شنبه	صبحانه	پنیر- خرما- گردو- چای	پنیر- گردو- خرما- چای	عسل- کره- نان شیرمال- چای
	ناهار یک	سبزی پلو تن ماهی- خرما- لیمو	چلو جوجه کباب- دوغ یک نفره	چلو خورشت قیمه
	ناهار دو	سبزی پلو ماهی- خرما- لیمو	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو جوجه کباب- دوغ یک نفره
یکشنبه	شام	استامبولی پلو خلال مرغ- ماست یک نفره- میوه	کوکو سیبزمینی- آش رشته- خیارشور- سس یک نفره- میوه	خوراک قارچ و گوشت- سوپ رشته- خیارشور- میوه
	جایگزین شام	خوراک قارچ و گوشت- سوپ جو- خیارشور- میوه	عدس پلو با گوشت- ماست یک نفره- میوه	زیره پلو با گوشت- ماست یک نفره- میوه
	صبحانه	حلوا شکر- شیر- چای	عسل- کره- شیر- چای	نیمرو- خیارشور- چای
دوشنبه	ناهار یک	چلو کباب کوبیده- گوچه فرنگی- ماست یک نفره	سبزی پلو ماهی- خرما- سالاد فصل	زرشک پلو با مرغ- سوپ جو
	ناهار دو	چلو خورشت قورمه سبزی	سبزی پلو تن ماهی- خرما- سالاد فصل	چلو خورشت قیمه بادنجان- ماست یک نفره
	شام	خوراک شنبله مرغ- سوپ رشته- خیارشور- سس یک نفره	ماکارونی- سس یک نفره- سبزی خوردن	استامبولی پلو با گوشت- ماست یک نفره- میوه
سه‌شنبه	جایگزین شام	پیراشکی- سوپ رشته- سس یک نفره	کوفته تبریزی- سوپ جو- سبزی خوردن	سالاد ماکارونی- عدسی- میوه
	صبحانه	عید سعید قربان - تعطیل چلو جوجه کباب - روغ	فرنی- نان شیرمال- چای	حلوا شکر- شیر- چای
	ناهار یک		زرشک پلو با مرغ- سوپ رشته	چلو خورشت قورمه سبزی
ناهار دو	چلو گوشت- ماست یک نفره		چلو کباب کوبیده- ماست یک نفره	
چهارشنبه	شام	خوراک الویه- عدسی- میوه	خوراک الویه- عدسی- میوه	پیراشکی- سوپ رشته- سس یک نفره
	جایگزین شام	پلو سبزیجات- ماست یک نفره- میوه	پلو سبزیجات- ماست یک نفره- میوه	هویج پلو با مرغ- ماست یک نفره
	صبحانه	عسل- کره- شیر- نان شیرمال- چای	عید سعید غدیر خم - تعطیل سبزی پلو با ماهی قرص آلا- لیمو- خرما	عدسی- پنیر- چای
ناهار یک	چلو خورشت قیمه	سبزی پلو تن ماهی- خرما- سالاد فصل		
ناهار دو	چلو کباب مرغ- ماست یک نفره	سبزی پلو ماهی- خرما- سالاد فصل		
پنجشنبه	شام	ماکارونی- ترشی- سس یک نفره- میوه	ماکارونی- شوری- سس یک نفره	ماکارونی- شوری- سس یک نفره
	جایگزین شام	خوراک کشک و بادنجان- عدسی- میوه	خوراک کشک و بادنجان- عدسی- میوه	ته‌چین مرغ- ماست یک نفره
	صبحانه	تخم مرغ آب‌پز- کره- چای	نیمرو- خیارشور- چای	املت- سبزی خوردن- چای
جمعه	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو خورشت آلو	چلو خورشت فسنجان
	ناهار دو	چلو خورشت کرفس	چلو کباب کوبیده- ماست یک نفره	چلو خورشت آلو
	شام	خوراک شامی کباب- سوپ آلو- خیارشور	خوراک مرغ سوخاری- سوپ جو- خلال سیبزمینی- سس یک نفره- خیارشور	خوراک کباب کوبیده- خلال سیبزمینی- سبزی خوردن
جایگزین شام	چلو خورشت لوییا سفید- ماست یک نفره	لوییا پلو- ماست یک نفره	کوکو سبزی- آش رشته- خیارشور	

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