

رسول اکرم (ص): شام بخورید اگر چه مثنی خرما باشد. زیرا شام نخوردن مایه ضعف و پیری می شود.  
برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه

هفته ایام	وعده غذایی	۱۳۹۱/۰۹/۰۴ تا ۱۳۹۱/۰۹/۰۸ هفته ۳۷	۱۳۹۱/۰۹/۱۱ تا ۱۳۹۱/۰۹/۱۵ هفته ۳۸	۱۳۹۱/۰۹/۱۸ تا ۱۳۹۱/۰۹/۲۲ هفته ۳۹	۱۳۹۱/۰۹/۲۵ تا ۱۳۹۱/۰۹/۲۹ هفته ۴۰
شنبه	صبحانه	<b>تاسوعای حسینی</b>	مربا- کره- چای	پنیر- خرما- چای	عسل- کره- چای
	ناهار یک		چلو خورش قیمه	چلو خورش فسنجان	چلو خورش آلو
	ناهار دو		ماکارونی	عدس پلو با گوشت	استامبولی پلو با خلال مرغ
	شام یک		خوراک شنبل مرغ- سوپ جو- سس یک نفره	خوراک قارچ و مرغ	سالاد الویه- عدسی- سس یک نفره
یکشنبه	صبحانه	<b>عاشورای حسینی</b>	نیمرو- چای	فرنی- چای	پنیر- خرما- چای
	ناهار یک		شوید پلو با ماهی	چلو کباب مرغ	چلو کباب کوبیده
	ناهار دو		چلو خورش کرفس	چلو خورش قورمه سبزی	چلو خورش لوبیاسبز
	شام یک		سالاد الویه- عدسی- سس یک نفره	خوراک کشک و بادمجان- سوپ جو	خوراک رنگین کمان- سوپ رشته
دو شنبه	صبحانه		زیره پلو با گوشت	استامبولی پلو با خلال مرغ	نخود پلو با گوشت
	ناهار یک		خوراک لوبیا- چای	تخم مرغ آب‌پز- کره- چای	عدسی- چای
	ناهار دو		چلو کباب کوبیده	چلو خورش قیمه	زرشک پلو با مرغ
	شام یک		چلو خورش آلو	هویج پلو با خلال مرغ	ماکارونی
سه شنبه	صبحانه		خوراک شامی کباب- سوپ رشته	خوراک جوجه کباب- سوپ رشته	خوراک شامی کباب- سوپ جو
	ناهار یک		ماش پلو با خلال مرغ	لوبیا پلو با گوشت	هویج پلو با خلال مرغ
	ناهار دو		شله قلمکار- سبزی خوردن	چلو خورش قیمه	چلو خورش قورمه سبزی
	شام یک		خوراک عدسی- چای	خوراک عدسی- چای	خوراک عدسی- چای
چهارشنبه	صبحانه		پنیر- خرما- چای	عسل- کره- چای	نیمرو- چای
	ناهار یک		زرشک پلو با مرغ	شوید پلو با تن ماهی	چلو خورش بادمجان
	ناهار دو		لوبیا پلو با گوشت	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	عدس پلو با گوشت
	شام یک		خوراک قارچ و مرغ	خوراک مرغ سوخاری- سوپ جو- سس یک نفره	خوراک شنبل مرغ- سوپ رشته- سس یک نفره
پنجشنبه	صبحانه		ماکارونی	پلو سبزیجات	چلو خورش گل کلم
	ناهار یک		شیر برنج- چای	عدسی- چای	شیر برنج- چای
	ناهار دو		چلو گوشت و بادمجان	زرشک پلو با مرغ	شوید پلو با ماهی
	شام یک		استامبولی پلو با خلال مرغ	چلو خورش ناز خاتون	چلو خورش قورمه سبزی
پنجشنبه	شام یک		کوفته تبریزی- سوپ رشته	کوفته تبریزی- سوپ رشته	کو کو سیب زمینی- آش رشته
	شام دو		عدس پلو با گوشت	ماکارونی	استامبولی پلو با گوشت
		چلو جوجه کباب خاص دانشجویان خوابگاه فجر و پردیس- رزرو در شام، توزیع در ناهار			

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