



امام علی (ع) فرمودند: عسل شفای هر دردی است و هیچ درد و آسیبی در آن نیست. خوردن آن صفرا را تغلیظ داده و کار قلب را آسان می‌سازد.

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه دانشگاه فردوسی مشهد

ایام هفته	وعده غذایی	۹۲/۰۴/۲۳ تا ۹۲/۰۴/۲۷	۹۲/۰۴/۳۰ تا ۹۲/۰۷/۰۳
شنبه	صبحانه	مربا، کره، چای	عسل، کره، چای
	ناهار یک	چلو تن ماهی، لیمو	چلو کباب کوبیده
	ناهار دو	چلو خورش قیمه	چلو خورش لوبیا سبز
	شام یک	عدس پلو با گوشت، ماست یک نفره	ماش پلو با گوشت، ماست
یکشنبه	صبحانه	خوراک لوبیا- چای	پنیر، گوجه، خیار، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو کباب کوبیده	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	شام یک	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته	خوراک کشک بادمجان، سوپ رشته، میوه
دوشنبه	صبحانه	عسل، کره، چای	عدسی، چای
	ناهار یک	شوید پلو با ماهی، لیمو	چلو خورش آلو
	ناهار دو	ماکارونی، سس یک نفره	چلو کباب مرغ
	شام یک	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، سس یک نفره	ماکارونی، سس یک نفره
سه‌شنبه	صبحانه	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	مربا، کره، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش بادمجان	شوید پلو ماهی، لیمو
	ناهار دو	چلو گوجه کباب	شوید پلو تن ماهی، لیمو
	شام یک	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	استانبولی پلو با گوشت، ماست
چهارشنبه	صبحانه	پنیر، گوجه، خیار، چای	نیم رو، چای
	ناهار یک	چلو خورش کرفس	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار دو	زرشک پلو با مرغ	عدس پلو با گوشت، ماست
	شام یک	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور	خوراک سالاد ماکارونی، سوپ جو، سس یک نفره، میوه
		-----	پلو سبزیجات، ماست، میوه

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

تاریخ تهیه برنامه غذایی: ۹۲/۰۹/۰۹