



پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) شستن دست‌ها پیش و پس از غذا. شغای برای تن و مایه برکت در روزی است

### برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه دانشگاه فردوسی مشهد

ایام هفته	وعده غذایی	۹۲/۰۷/۰۶ تا ۹۲/۰۷/۱۰	۹۲/۰۷/۱۳ تا ۹۲/۰۷/۱۷	۹۲/۰۷/۲۰ تا ۹۲/۰۷/۲۴	۹۲/۰۷/۲۷ تا ۹۲/۰۸/۰۱
شنبه	صبحانه	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای	مربا، کره، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	خوراک لوبیا، چای
	ناهار یک	چلو جوجه کباب	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش قیمه	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو خورش قیمه	چلو کباب مرغ	شوید پلو با ماهی، لیمو	چلو تن ماهی
یکشنبه	شام یک	خوراک شامی کباب، سوپ رشته، خیارشور	شله قلمکار، پنیر، خرما	شله قلمکار، پنیر، خرما	ماکارونی، خیارشور
	شام دو	هویج پلو با خلال مرغ، ماست	عدس پلو با گوشت، ماست	ماش پلو با گوشت، ماست	شامی کباب، سوپ جو، خیارشور
	صبحانه	عسل، کره، شیر، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	شیربرنج، چای	کره کنجد، شیر، چای
دو شنبه	ناهار یک	شوید پلو با ماهی، لیمو	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده	چلو خورش قیمه
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	نخود پلو با گوشت، ماست	چلو خورش آلو	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام یک	خوراک شنیسل مرغ، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس یک‌نفره	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، میوه	خوراک رنگین کمان، سوپ رشته	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، میوه
سه شنبه	شام دو	عدس پلو با گوشت، ماست	ماکارونی، سس یک‌نفره، میوه	نخود پلو با گوشت، ماست	چلو گوشت چرخ کرده، ماست، میوه
	صبحانه	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای	املت، چای	تخم مرغ آب پز، کره، چای	املت، چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	شوید پلو با ماهی، لیمو	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب، شکلات
چهارشنبه	ناهار دو	چلو خورش کرفس	چلو خورش لوبیاسبز	چلو خورش لوبیاسبز	چلو خورش کرفس، شکلات
	شام یک	خوراک کوفته تبریزی، سوپ رشته، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو	کوکو سیب‌زمینی، سوپ جو، سس یک‌نفره، میوه	سالاد ماکارونی بسته بندی آماده، سوپ جو
	شام دو	ماش پلو با گوشت، ماست، میوه	شوید پلو با لوبیا سفید، ماست	چلو خورش ناز خاتون، میوه	استامبولی پلو با گوشت، ماست
پنجشنبه	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	خوراک لوبیا، چای	عسل، کره، شیر، چای	فرنی، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش قورمه سبزی	شوید پلو با ماهی، لیمو
	ناهار دو	چلو خورش آلو	چلو خورش قیمه	هویج پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش لوبیا سبز
جمعه	شام یک	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو	سالاد الویه بسته‌بندی ۲۰۰ گرمی، سس یک‌نفره، ۲ عدد نان باگت، عدسی، میوه	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس یک‌نفره	بورانی سیب زمینی، عدسی، میوه
	شام دو	زیره پلو با گوشت، ماست	پلو سبزیجات، ماست، میوه	عدس پلو با گوشت، ماست	هویج پلو با خلال مرغ، ماست، میوه
	صبحانه	عدسی، چای	عسل، کره، شیر، چای	عید سعید قربان (تعطیل)	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای
چهارشنبه	ناهار یک	چلو خورش فسنجان	چلو کباب کوبیده	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار دو	استانبولی پلو با گوشت، ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی		چلو کباب کوبیده
	شام یک	کوکوسبزی، آش رشته، خیارشور، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، سس یک‌نفره، خلال سیب‌زمینی		خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته
شام دو	چلو گوشت چرخ کرده، ماست، میوه	لوبیا پلو با گوشت، ماست		شوید پلو با لوبیا سفید، ماست	