

**برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه دانشگاه فردوسی مشهد**

ایام هفته	وعده غذایی	۹۲/۰۸/۰۸ تا ۹۲/۰۸/۰۴	۹۲/۰۸/۱۱ تا ۹۲/۰۸/۱۵	۹۲/۰۸/۲۲ تا ۹۲/۰۸/۱۸	۹۲/۰۸/۲۹ تا ۹۲/۰۸/۲۵
پنجشنبه	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	کره کنجد، شیر، چای	مربا، کره، چای	خوراک لوبیا، چای
	ناهار یک	چلو جوجه کباب	شوید پلو با ماهی، لیمو	چلو جوجه کباب	چلو خورش قیمه
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز	عدس پلو با گوشت، ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام یک	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره، میوه	خوراک شامی کباب، سوپ جو، خیارشور	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره
	شام دو	هوپیچ پلو با خلال مرغ، ماست، میوه	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	نخود پلو با گوشت، ماست	چلو خورش نازخاتون
	صبحانه	نیمرو، چای	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	نیمرو، چای	کره کنجد، شیر، چای
شنبه	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده	شوید پلو با ماهی، لیمو	چلو جوجه کباب
	ناهار دو	ماکارونی، سس یک نفره	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش لوبیا سبز	چلو خورش آلو
	شام یک	نخود پلو با گوشت، ماست	سالاد ماکارونی، عدسی، میوه	شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت، میوه
	شام دو	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت	عدس پلو با گوشت، ماست، میوه	لوبیا پلو با گوشت، ماست	شوید پلو با لوبیا سفید، ماست، میوه
	صبحانه	شیر برنج، چای	فرنری، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	فرنری، چای
	ناهار یک	شوید پلو با ماهی، لیمو	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده	چلو خورش کرفس
یکشنبه	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	چلو خورش لوبیا سبز	چلو خورش قیمه	زرشک پلو با مرغ
	شام یک	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، سس یک نفره	کوکو سبزی، آش رشته، میوه	کوفته تبریزی، عدسی، میوه	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، میوه
	شام دو	ماش پلو با گوشت، ماست	چلو تن ماهی، لیمو، میوه	هوپیچ پلو با خلال مرغ، ماست، میوه	استانبولی پلو با گوشت، ماست، میوه
	صبحانه	عسل، کره، شیر، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	شیر برنج، چای	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده	چلو خورش قیمه	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده
	ناهار دو	چلو خورش آلو	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	ماکارونی، سس یک نفره	چلو خورش لوبیا سبز
دوشنبه	شام یک	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو	ماکارونی، خیارشور	شله قلمکار، پنیر، خرما	شامی کباب، سوپ جو، سس یک نفره
	شام دو	عدس پلو با گوشت، ماست	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو	عدس پلو با گوشت، ماست	ماکارونی، سس یک نفره
	صبحانه	املت، چای	عدسی، چای		پنیر، خرما، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش قیمه	چلو کباب مرغ		شوید پلو با ماهی، لیمو
	ناهار دو	چلو خورش فسنجان	چلو خورش بادمجان		چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	شام یک	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، میوه	شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال		خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال
شام دو	استانبولی پلو با گوشت، ماست، میوه	سیب‌زمینی، سس یک نفره پلو سبزیجات، ماست		سیب‌زمینی، سس یک نفره چلو گوشت چرخ کرده، ماست	

