



امام حسین (علیه السلام): هیچ کس روز قیامت در امان نیست مگر آن که در دنیا خدا ترس باشد. (بحارالانوار، ج ۴، ص ۱۹)

### برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه دانشگاه فردوسی مشهد

ایام هفته	وعده غذایی	۹۲/۰۹/۰۶ تا ۹۲/۰۹/۰۴	۹۲/۰۹/۰۹ تا ۹۲/۰۹/۱۳	۹۲/۰۹/۱۴ تا ۹۲/۰۹/۲۰	۹۲/۰۹/۲۳ تا ۹۲/۰۹/۲۷
شنبه	صبحانه	شیر برنج- چای	کره کنجد، شیر، چای	عسل، کره، شیر، چای	پنیر، خرما، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش فسنجان	شوید پلو ماهی، لیمو	چلو جوجه کباب، شکلات	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش قیمه	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، شکلات	چلو خورش آلو
	شام یک	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، میوه	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، میوه	خوراک شامی کباب، سوپ جو	کوفته تبریزی، عدسی
یکشنبه	شام دو	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	هویج پلو با خلال مرغ، ماست، میوه	عدس پلو با گوشت، ماست	چلو تن ماهی، لیمو
	صبحانه	خوراک لوبیا، چای	عدسی، چای	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	خوراک لوبیا، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده	چلو جوجه کباب	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش آلو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
دوشنبه	شام یک	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، سس یک نفره	ساندویچ آماده (کالباس گوشت)، سوپ جو	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره، میوه	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور
	شام دو	زیره پلو با گوشت، ماست	ماکارونی، سس یک نفره	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	هویج پلو با خلال مرغ، ماست
	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	فرنی، چای	عدسی، چای	کره کنجد، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش قیمه	چلو خورش بادمجان	شوید پلو ماهی، لیمو	چلو خورش قیمه
سه‌شنبه	ناهار دو	هویج پلو با خلال مرغ، ماست	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	شوید پلو تن ماهی، لیمو	ماکارونی، سس یک نفره
	شام یک	شامی کباب، سوپ جو	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان باگت	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، میوه
	شام دو	عدس پلو با گوشت، ماست	پلو سبزیجات، ماست	استانبولی پلو با گوشت، ماست	چلو و فریکادله، میوه
	صبحانه	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	نیم‌رو، چای	فرنی، چای	املت، چای
چهارشنبه	ناهار یک	چلو جوجه کباب	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب مرغ	چلو جوجه کباب
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	ماکارونی، سس یک نفره	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش کرفس
	شام یک	خوراک رنگین کمان، سوپ رشته، میوه	کوفته تبریزی، عدسی، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، سس یک نفره	سالاد ماکارونی، سوپ رشته، سس یک نفره، میوه
	شام دو	نخود پلو با گوشت، ماست، میوه	عدس پلو با گوشت، ماست، میوه	ماش پلو با گوشت، ماست	عدس پلو با گوشت، ماست، میوه
پنجشنبه	صبحانه	عدسی، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	خوراک لوبیا، چای	شیر برنج، چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده	چلو خورش قیمه	شوید پلو ماهی، لیمو
	ناهار دو	استانبولی پلو با گوشت، ماست	چلو خورش لوبیا سبز	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش لوبیا سبز
	شام یک	شله قلمکار، پنیر، خرما	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، میوه	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال
شام دو	ماش پلو با گوشت، ماست	شوید پلو با لوبیا سفید، ماست	نخود پلو با گوشت، ماست، میوه	چلو خورش نازخاتون	