

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه دانشگاه فردوسی مشهد

ایام هفته	وعده غذایی	۹۲/۰۹/۳۰ تا ۹۲/۱۰/۰۴	۹۲/۱۰/۰۷ تا ۹۲/۱۰/۱۱
پنجشنبه	صبحانه	عسل، کره، شیر، چای	شیر برنج، چای
	ناهار یک	چلو جوجه کباب	شوید پلو ماهی، لیمو
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	چلو خورش قیمه
	شام یک	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان باگت، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، سس یک نفره
	شام دو	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	عدس پلو با گوشت، ماست
یکشنبه	صبحانه	خوراک لوبیا، چای	املت، چای
	ناهار یک	شوید پلو ماهی، لیمو	چلو کباب کوبیده
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز	چلو خورش کرفس
	شام یک	شله قلم کار، پنیر، خرما	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره، میوه
	شام دو	عدس پلو با گوشت، ماست	هویج پلو با خلال مرغ، ماست، میوه
دوشنبه	صبحانه	تعطیل	کره کنجد، شیر، چای
	ناهار یک	 تعطیل اربعین حسینی	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو		چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	شام یک		حلیم، پنیر، خرما
	شام دو		نخود پلو با گوشت، ماست
سه‌شنبه	صبحانه		نیمرو، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده	 مرحلت رسول اکرم (ص)
	ناهار دو	چلو خورش قیمه	
	شام یک	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره	
	شام دو	زیره پلو با گوشت، ماست	
صبحانه	عدسی، چای	عدسی، چای	
چهارشنبه	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو جوجه کباب
	ناهار دو	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش آلو
	شام یک	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، میوه	کوفته تبریزی، سوپ رشته
	شام دو	استانبولی پلو با گوشت، ماست، میوه	ماکارونی، سس یک نفره

<http://www.um.ac.ir/~nutrition>