



امام رضا (علیه السلام): هر کس به روزی کم راضی باشد. خداوند عمل کم را از او می‌پذیرد (اصول کافی، ج ۸، ص ۳۴۷)

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

ایام هفته	وعده غذایی	۹۲/۱۰/۱۴ تا ۹۲/۱۰/۲۰	۹۲/۱۰/۲۱ تا ۹۲/۱۰/۲۷	۹۲/۱۱/۰۱ تا ۹۲/۱۰/۲۸
شنبه	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	املت، چای	عسل، کره، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش فسنجان	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما
	ناهار دو	شوید پلو تن ماهی، لیمو	استانبولی پلو با گوشت، ماست	شوید پلو تن ماهی، لیمو، خرما
	شام یک	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور	کوفته تبریزی، عدسی، میوه	خوراک شنپسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره، شربت بیدمشک
یکشنبه	شام دو	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	ماکارونی، سس یک نفره، میوه	شوید پلو با لوبیا سفید، ماست، شربت بیدمشک
	صبحانه	عدسی، چای	کره کنجد، شیر، چای	ولادت حضرت رسول اکرم (ص)  تعطیل  چلو جوجه کباب، ماست
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی	
	ناهار دو	ماکارونی، سس یک نفره	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	
شام یک	خوراک شامی کباب، سوپ رشته	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره، شربت بیدمشک		
دوشنبه	شام دو	چلو خورش نازخاتون، ماست	عدس پلو با گوشت، ماست، شربت بیدمشک	
	صبحانه	کره کنجد، شیر، چای	تخم‌مرغ آب‌پز، کره یک نفره، چای	نیمرو، چای
	ناهار یک	چلو خورش قیمه	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست
	ناهار دو	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش لوبیا سبز، ماست	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست
سه‌شنبه	شام یک	سالاد ماکارونی، سوپ جو، سس یک نفره، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، خیارشور	خوراک رنگین کمان، سوپ جو، میوه
	شام دو	چلو و فریکادله، میوه	چلو خورش کرفس، ماست	ماکارونی، سس یک نفره، میوه
	صبحانه	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	فرن، چای	کره کنجد، شیر، چای
	ناهار یک	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو کباب کوبیده، دوغ
چهارشنبه	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی	چلو خورش آلو	چلو خورش قیمه
	شام یک	خوراک شنپسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، میوه	سالاد الویه آماده، سوپ رشته، نان باگت
	شام دو	چلو خورش کرفس، ماست	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست، میوه	-----
	صبحانه	شیر برنج، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	
پنجشنبه	ناهار یک	چلو کباب کوبیده، ماست	زرشک پلو با مرغ، ماست	
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز، ماست	چلو خورش قورمه‌سبزی، ماست	
	شام یک	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان باگت، میوه	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره، شربت نعنای	
	شام دو	هویج پلو با خلال مرغ، ماست، میوه	شوید پلو تن ماهی، لیمو، خرما، شربت نعنای	
جمعه	ناهار	چلو خورش بادمجان، ماست	چلو خورش قیمه، ماست	
	ناهار	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو کباب مرغ، دوغ	

تعطیل است  
بدین ترتیب