



پیامبر اکرم (ﷺ): به بزرگ‌ترهای تان احترام بگذارید و با کوچک‌ترها مهربان باشید و صلّه رحم نمایید. (عیون اخبار الرضا ج ۲ ص ۳۵)

برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه دانشگاه فردوسی مشهد

ایام هفته	وعده غذایی	۹۲/۱۱/۱۲ تا ۹۲/۱۱/۱۶	۹۲/۱۱/۱۹ تا ۹۲/۱۱/۲۳	۹۲/۱۱/۲۶ تا ۹۲/۱۱/۳۰
شنبه	صبحانه	کره کنجد، شیر، چای	عسل، کره، شیر، چای	پنیر، خرما، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش قیمه	چلو جوجه کباب	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار دو	چلو تن ماهی، لیمو	چلو خورش آلو	هویج پلو با خلال مرغ، ماست
	شام یک	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، میوه	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، میوه
	شام دو	سیب‌زمینی، سس یک نفره	پلو سبزیجات، ماست، میوه	عدس پلو با گوشت، ماست، میوه
	صبحانه	خوراک لوبیا، چای	املت، چای	خاگینه، چای
یکشنبه	ناهار یک	چلو جوجه کباب	شوید پلو ماهی، لیمو	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز	ماکارونی، سس یک نفره	پلو سبزیجات، ماست یک نفره
	شام یک	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره، میوه	شله قلمکار، پنیر، خرما	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره
	شام دو	نخود پلو با گوشت، ماست، میوه	شوید پلو با لوبیا سفید، ماست	چلو خورش کرفس
	صبحانه	نیمرو، چای	شیر برنج، چای	فرنی، چای
	ناهار یک	چلو خورش بادمجان	زرشک پلو با مرغ	چلو کباب مرغ
دوشنبه	ناهار دو	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	عدس پلو با گوشت، ماست	ماکارونی، سس یک نفره
	شام یک	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان باگت	کوفته تبریزی، سوپ جو	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال
	شام دو	زیره پلو با گوشت، ماست	نخود پلو با گوشت، ماست	سیب‌زمینی، سس یک نفره
	صبحانه	شیر برنج، چای		تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده		چلو خورش بادمجان
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی		استانبولی پلو با گوشت، ماست
سه‌شنبه	شام یک	خوراک شامی کباب، سوپ رشته، میوه		خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو
	شام دو	هویج پلو با خلال مرغ، ماست، میوه		لوبیا پلو با گوشت، ماست
	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	عدسی، چای	کره کنجد، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش قیمه	شوید پلو ماهی، لیمو
	ناهار دو	ماکارونی، سس یک نفره	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	شام یک	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال	سالاد ماکارونی، سوپ رشته، سس یک نفره	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت، میوه
چهارشنبه	شام دو	عدس پلو با گوشت، ماست	چلو و فریکادله	ماش پلو با گوشت، ماست، میوه

