



صله رحم نمایید و به برادران (دینی) خود نیکی کنید. هرچند سلام کردنی نیکو و دادن پاسخ سلام باشد. (اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۷)

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

| ایام هفته | وعده غذایی | ۹۲/۱۲/۰۳ تا ۹۲/۱۲/۰۷               | ۹۲/۱۲/۱۰ تا ۹۲/۱۲/۱۴                     | ۹۲/۱۲/۱۷ تا ۹۲/۱۲/۲۱               | ۹۲/۱۲/۲۴ تا ۹۲/۱۲/۲۸                      |
|-----------|------------|------------------------------------|--|------------------------------------|---|
| شنبه      | صبحانه     | شیر برنج، چای                      | عسل، کره، شیر، چای                       | پنیر، خرما، شیر، چای               | فرنی، چای                                 |
|           | ناهار یک   | چلو خورش قیمه                      | چلو خورش قورمه‌سبزی                      | چلو خورش بادمجان                   | چلو کباب کوبیده                           |
|           | ناهار دو   | شوید پلو با تن ماهی، لیمو          | استانبولی پلو با گوشت، ماست              | استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست    | ماکارونی، سس یک‌نفره                      |
|           | شام یک     | خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال   | خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال      | شامی کباب، سوپ رشته، میوه          | کوکو سیب‌زمینی آماده، آش رشته، سس یک‌نفره |
|           | شام دو     | سیب‌زمینی، سس یک‌نفره              | سیب‌زمینی، سس یک‌نفره                    | عدس پلو با گوشت، ماست، میوه        | چلو خورش قورمه‌سبزی                       |
|           | صبحانه     | خوراک لوبیا، چای                   | عدسی، چای                                | تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای        | نیمرو، چای                                |
| یکشنبه    | ناهار یک   | چلو کباب کوبیده                    | شوید پلو با ماهی، لیمو                   | زرشک پلو با مرغ                    | چلو خورش آلو                              |
|           | ناهار دو   | هویج پلو با خلال مرغ، ماست         | چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی            | چلو خورش لوبیا سبز                 | استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست           |
|           | شام یک     | کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، میوه  | کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، خیارشور، میوه   | سالاد ماکارونی، سوپ جو، سس یک‌نفره | خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، میوه            |
|           | شام دو     | زیره پلو با گوشت، ماست، میوه       | لوبیاپلو با گوشت، ماست، میوه             | استانبولی پلو با گوشت، ماست        | ماش پلو با گوشت، ماست، میوه               |
|           | صبحانه     | پنیر، خرما، شیر، چای               | املت، چای                                | شیربرنج، چای                       | پنیر، خرما، شیر، چای                      |
|           | ناهار یک   | زرشک پلو با مرغ                    | چلو کباب مرغ                             | چلو خورش قورمه‌سبزی                | زرشک پلو با مرغ                           |
| دوشنبه    | ناهار دو   | عدس پلو با گوشت، ماست              | پلو سبزیجات، ماست                        | هویج پلو با خلال مرغ، ماست         | پلو سبزیجات، ماست                         |
|           | شام یک     | سالاد ماکارونی، سوپ جو، سس یک‌نفره | خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته               | خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال     | خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته             |
|           | شام دو     | استانبولی پلو با گوشت، ماست        | استانبولی پلو با گوشت، ماست              | زیره پلو با گوشت، ماست             | چلو و فریکادله                            |
|           | صبحانه     | نیمرو، چای                         | پنیر، خرما، شیر، چای                     | مربا، کره، شیر، چای                | عدسی، چای                                 |
|           | ناهار یک   | چلو خورش بادمجان                   | چلو خورش قیمه                            | چلو جوجه کباب                      | چلو خورش کرفس                             |
|           | ناهار دو   | ماکارونی، سس یک‌نفره               | عدس پلو با گوشت، ماست                    | ماکارونی، سس یک‌نفره               | عدس پلو با گوشت، ماست                     |
| سه‌شنبه   | شام یک     | شامی کباب، سوپ رشته، میوه          | خوراک کشک بادمجان، عدسی، میوه            | کوکو سبزی آماده، آش رشته، خیارشور  | خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال       |
|           | شام دو     | نخود پلو با گوشت، ماست، میوه       | رشته پلو با خلال مرغ، ماست، میوه         | چلو خورش قیمه                      | سیب‌زمینی، سس یک‌نفره                     |
|           | صبحانه     | مربا، کره، شیر، چای                | فرنی، چای                                | خوراک لوبیا، چای                   | نخود پلو با گوشت، ماست                    |
|           | ناهار یک   | چلو جوجه کباب                      | زرشک پلو با مرغ                          | شوید پلو با ماهی، لیمو             | مربا، کره، شیر، چای                       |
|           | ناهار دو   | چلو خورش لوبیا سبز                 | ماکارونی، سس یک‌نفره                     | چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی      | شوید پلو با تن ماهی، لیمو                 |
|           | شام یک     | کوفته تبریزی، عدسی                 | سالاد الویه آماده، خوراک لوبیا، نان باگت | کوفته تبریزی، سوپ رشته، میوه       | سالاد الویه آماده، نان باگت، میوه         |
| چهارشنبه  | شام دو     | چلو و فریکادله                     | شوید پلو با لوبیا سفید، ماست             | چلو خورش نازخاتون، میوه            | -   |