



برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه دانشگاه فردوسی مشهد

ایام هفته	وعده غذایی	۹۳/۰۱/۱۶ تا ۹۳/۰۱/۲۰	۹۳/۰۱/۲۷ تا ۹۳/۰۱/۳۱
شنبه	صبحانه	مربا، کره، شیر، چای	عدسی، چای
	ناهار یک	چلو خورش قیمه	چلو کباب مرغ
	ناهار دو	سبزی پلو تن ماهی، لیمو	استانبولی پلو با گوشت، ماست
	شام یک	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال	شله قلمکار، پنیر، خرما
یکشنبه	شام دو	ماش پلو با گوشت، ماست	زیره پلو با گوشت، ماست
	صبحانه	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای	عسل، کره، شیر، چای
	ناهار یک	چلو کباب کوبیده	سبزی پلو با ماهی، لیمو
	ناهار دو	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	عدس پلو با گوشت، ماست
دوشنبه	شام یک	خوراک کشک بادمجان، سوپ رشته، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، میوه
	شام دو	عدس پلو با گوشت، ماست، میوه	شوید پلو با لوبیا سفید، ماست، میوه
	صبحانه	نیمرو، چای	خوراک لوبیا، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش قیمه
سه‌شنبه	ناهار دو	ماکارونی، سس یک نفره	ماکارونی، سس یک نفره
	شام یک	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره	سالاد الویه آماده، عدسی، نان باگت
	شام دو	رشته پلو با خلال مرغ، ماست	پلو سبزیجات، ماست
	صبحانه	عدسی، چای	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای
چهارشنبه	ناهار یک	چلو خورش بادمجان	چلو جوجه کباب
	ناهار دو	هویج پلو با خلال مرغ، ماست	نخود پلو با گوشت، ماست
	شام یک	سالاد ماکارونی، سوپ جو، سس یک نفره، میوه	شامی کباب، سوپ رشته، میوه
	شام دو	نخود پلو با گوشت، ماست، میوه	رشته پلو با خلال مرغ، ماست، میوه
پنجشنبه	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	املت، چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار دو	پلو سبزیجات، ماست	چلو و فریکادله
	شام یک	کوفته تبریزی، سوپ رشته	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال
جمعه	شام دو	استانبولی پلو با گوشت، ماست	سیب‌زمینی، سس یک نفره ماکارونی، سس یک نفره

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