



### برنامه غذایی غذاخوری‌های اداره تغذیه دانشگاه فردوسی مشهد

ایام هفته	وعده غذایی	۹۳/۰۱/۳۰ تا ۹۳/۰۲/۰۳	۹۳/۰۲/۰۴ تا ۹۳/۰۲/۱۰	۹۳/۰۲/۱۱ تا ۹۳/۰۲/۱۷	۹۳/۰۲/۱۸ تا ۹۳/۰۲/۲۴
شنبه	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	مربا، کره، شیر، چای	عدسی، چای	پنیر، خرما، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش قیمه	چلو کباب کوبیده	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو کباب کوبیده
	ناهار دو	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	نخود پلو با گوشت، ماست	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	هویج پلو با خلال مرغ، ماست
	شام یک	شامی کباب، سوپ رشته، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، سس یک نفره	خوراک رنگین کمان، سوپ جو، میوه
یکشنبه	صبحانه	املت، چای	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	عسل، کره، شیر، چای	خوراک لوبیا، چای
	ناهار یک	چلو جوجه کباب، شکلات	چلو خورش قیمه	شوید پلو با ماهی، لیمو	زرشک پلو با مرغ
	ناهار دو	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، شکلات	شوید پلو با تن ماهی، لیمو	عدس پلو با گوشت، ماست	ماکارونی، سس یک نفره
	شام یک	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان باگت	خوراک شنپسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره	خوراک کشک و بادمجان، سوپ رشته، میوه	خوراک شنپسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره
دوشنبه	صبحانه	خوراک لوبیا، چای	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای	نیمرو، چای	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای
	ناهار یک	شوید پلو ماهی، لیمو	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قیمه	چلو خورش قیمه
	ناهار دو	عدس پلو با گوشت، ماست	استانبولی پلو با گوشت، ماست	هویج پلو با خلال مرغ، ماست	پلو سبزیجات، ماست
	شام یک	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان باگت	سالاد الویه آماده، خوراک لوبیا، نان باگت	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره، میوه
سه‌شنبه	صبحانه	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای	عدسی، چای	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش کرفس	چلو خورش بادمجان	چلو خورش بادمجان
	ناهار دو	ماکارونی، سس یک نفره	ماکارونی، سس یک نفره	ماکارونی، سس یک نفره	ماکارونی، سس یک نفره
	شام یک	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو	کوفته تبریزی، سوپ رشته، میوه	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته
چهارشنبه	صبحانه	فرنی، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	تخم‌مرغ آب‌پز، خیارشور، چای	املت، چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش بادمجان	چلو جوجه کباب	چلو خورش کرفس
	ناهار دو	نخود پلو با گوشت، ماست	عدس پلو با گوشت، ماست	چلو خورش لوبیا سبز	چلو و فریکادله
	شام یک	کوفته تبریزی، سوپ رشته، میوه	کوکو سیب‌زمینی، آش رشته، سس یک نفره	خوراک شامی کباب، سوپ جو، میوه	کوفته تبریزی، سوپ جو
پنجشنبه	صبحانه	چلو خورش آلو، میوه	چلو و فریکادله	رشته پلو با خلال مرغ، ماست، میوه	رشته پلو با خلال مرغ، ماست
	شام دو				

**ولادت امام علی (ع)**  
**تعطیل**

چلو جوجه کباب، دوغ