

هر کس در گرسنگی کامل، غذا بخورد. غذا را خوب بجود. در حالی که هنوز میل خوردن دارد. غذا را وا گذارد و چون احساس قضاى حاجت کرد. آن را محبوس ندارد. به هیچ

بیماری ای جز بیماری مرگ. مبتلا نمی شود. (حضرت علی (ع)). مکارم الاخلاق : ج ۱ ص ۳۱۴ ح ۱۰۰۳

برنامه غذایی غذاخوری های اداره تغذیه دانشگاه فردوسی مشهد

ایام هفته	وعده غذایی	۹۳/۰۳/۱۷ تا ۹۳/۰۳/۲۳	۹۳/۰۳/۲۴ تا ۹۳/۰۳/۳۰	۹۳/۰۳/۳۱ تا ۹۳/۰۴/۰۶
شنبه	صبحانه	پنیر، خرما، شیر، چای	خوراک لوبیا، چای	پنیر، خیار، سبزی خوردن، چای
	ناهار یک	چلو خورش قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ، ماست	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما
	ناهار دو	هویج پلو با خلال مرغ، ماست	ماکارونی، سس یک نفره، خیارشور	چلو خورش کرفس، ماست
	شام یک	کوفته تبریزی، سوپ رشته	خوراک کشک و بادمجان، عدسی، سبزی خوردن، میوه	خوراک مرغ سوخاری، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس یک نفره
یکشنبه	صبحانه	عدسی، چای	پنیر، خرما، شیر، چای	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای
	ناهار یک	زرشک پلو با مرغ	چلو خورش قیمه، دوغ	چلو کباب مرغ، گوجه فرنگی
	ناهار دو	ماکارونی، سس یک نفره	شوید پلو تن ماهی، لیمو، خرما	چلو خورش لوبیا سبز، ماست
	شام یک	کوکو سبزی، آش رشته، خیارشور، میوه	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس یک نفره	کوفته تبریزی، عدسی، سبزی خوردن، میوه
دوشنبه	صبحانه	عسل یک نفره، کره یک نفره، شیر، چای	عدسی، چای	عسل یک نفره، کره یک نفره، شیر، چای
	ناهار یک	چلو خورش آلو	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی	چلو خورش قیمه، ماست
	ناهار دو	چلو و فریکادله	استانبولی پلو با خلال مرغ، ماست	رشته پلو با خلال مرغ، ماست
	شام یک	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ جو، خلال سیب زمینی، سس یک نفره	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان باگت، دوغ	چلو تن ماهی، لیمو، خرما
سه شنبه	صبحانه	املت، سبزی خوردن، چای	پنیر، گوجه فرنگی، سبزی خوردن، چای	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان باگت
	ناهار یک	چلو جوجه کباب، ماست	چلو خورش قورمه سبزی، ماست	چلو تن ماهی، لیمو، خرما
	ناهار دو	چلو خورش لوبیا سبز، ماست	چلو و فریکادله، ماست	چلو تن ماهی، لیمو، خرما
	شام یک	خوراک شامی کباب، سوپ رشته، سبزی خوردن، میوه	خوراک شنیسل مرغ آماده، سوپ رشته، خلال سیب زمینی، خیارشور، سس یک نفره	چلو تن ماهی، لیمو، خرما
چهارشنبه	صبحانه	پنیر، گوجه فرنگی، خیار، چای	نیمرو، خیارشور، چای	چلو تن ماهی، لیمو، خرما
	ناهار یک	چلو خورش بادمجان، ماست	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما	چلو تن ماهی، لیمو، خرما
	ناهار دو	رشته پلو با خلال مرغ، ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، ماست	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی، ماست
	شام یک	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان باگت، دوغ	خوراک قارچ و مرغ، سوپ جو، سبزی خوردن، میوه	سالاد الویه آماده، سوپ جو، نان باگت
پنجشنبه	صبحانه	شوید پلو ماهی، لیمو، خرما	چلو خورش ناز خاتون، ماست، میوه	چلو خورش ناز خاتون، ماست، میوه
	ناهار	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو جوجه کباب، دوغ	چلو جوجه کباب، دوغ
جمعه	ناهار	چلو کباب کوبیده، ماست، شکلات	چلو خورش بادمجان، سبزی خوردن	چلو کباب کوبیده، ماست، شکلات

سایرین اداره تغذیه:

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