



رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم): عالمی کہ از او بهره‌مند شوند، از هزار عابد بهتر است.

ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۶/۲۸ تا ۱۳۹۴/۰۷/۰۲	۱۳۹۴/۰۷/۰۴ تا ۱۳۹۴/۰۷/۱۰
شنبه	صبحانه ۱	عسل، کره، چای	مربا، کره، چای
	صبحانه ۲	---	افزینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو تن ماهی، لیمو	چلو خورش قورمه‌سبزی
	ناهار ۲	---	نخود پلو با گوشت، ماست
	شام ۱	خوراک کشک و بادمجان، سوپ جو، سبزی	خوراک مرغ سوخاری، سوپ جو، خلال سیب‌زمینی، سس یک نفره
	شام ۲	---	افزینش گاه غذایی
یکشنبه	صبحانه ۱	عدسی، چای	تخم مرغ آب‌پز، خیارشور، چای
	صبحانه ۲	---	افزینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه‌فرنگی	سبزی پلو با ماهی، خرما، لیمو
	ناهار ۲	---	چلو خورش کرفس
	شام ۱	شله قلمکار، پنیر، خرما	سالاد الویه، سوپ رشته
	شام ۲	---	افزینش گاه غذایی
دوشنبه	صبحانه ۱	حلوا شکری، شیر، چای	پنیر، خرما، چای
	صبحانه ۲	---	افزینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه‌سبزی	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	---	ماکارونی، سس یک نفره
	شام ۱	سالاد الویه، عدسی	کوفته تبریزی، سوپ جو، میوه
	شام ۲	---	افزینش گاه غذایی
سه‌شنبه	صبحانه ۱	نیمرو، چای	املت، چای
	صبحانه ۲	---	افزینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو جوجه کباب	چلو کباب کوبیده، ماست
	ناهار ۲	---	چلو خورش لوبیاسبز
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره، سبزی	خوراک قارچ و مرغ، سوپ رشته، سس یک نفره
	شام ۲	---	افزینش گاه غذایی
چهارشنبه	صبحانه ۱	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای	پنیر، گوجه‌فرنگی، خیار، چای
	صبحانه ۲	---	افزینش گاه غذایی
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	ناهار ۲	---	استامبولی پلو با خلال مرغ، ماست
	شام ۱	کوکوسبزی، آش رشته، خیارشور	ماکارونی، سس یک نفره، سبزی
	شام ۲	---	افزینش گاه غذایی
پنج‌شنبه	ناهار	سبزی پلو با گوشت	---
جمعه	ناهار	---	چلو جوجه کباب، شیرینی

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