

برنامه غذایی سلف سرویس های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان دی ماه ۱۳۹۶

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
جمعه	۹۶/۱۰/۱	دو عدد تخم مرغ و نان	۱-چلو کباب کوبیده و گوجه یا سوپ جو و دوغ ۲-چلو خورش آلو و ماست	_____
شنبه	۹۶/۱۰/۲	_____	۱- چلو خورش قیمه بادمجان و ماست و موسیر و ریحان ۲- خوراک الویه و نان باگت و خیارشور و ریحان	۱-چلو جوجه کباب و نارنج یا لیموترش و دوغ و میوه ۲- خوراک کتلت سنتی و گوجه یا سس گوجه و خیارشور و دوغ و میوه
یکشنبه	۹۶/۱۰/۳	پنیر، حلوا شکر، شیر و نان	۱-چلو کباب کوبیده و سوپ عدس و شلغم ۲- خوراک کباب شامی و سس گوجه و خیارشور و شلغم	۱-زرشک پلو با مرغ و سالاد و دوغ ۲-خوراک کوفته تبریزی و سالاد و ماست
دوشنبه	۹۶/۱۰/۴	کره، ارده، شیر و نان	۱-شوید پلو با ماهی (قزل آلا) و خرما و نارنج یا لیموترش ۲- خوراک ناگت مرغ و نان باگت و خیارشور و سس گوجه و خرما ۳-شوید پلو با ماهی (فیله رژیمی آب پز) و خرما و نارنج یا لیموترش	۱-عدس پلو با کشمش و گوشت چرخ کرده و ماست و میوه ۲-چلو خورش فسنجان و ماست و میوه
سه شنبه	۹۶/۱۰/۵	دو عدد تخم مرغ و نان	۱-چلو خورش سبزی و ماست و موسیر ۲-خوراک فلافل و نان باگت و سس گوجه و خیارشور و ماست و موسیر	۱-چلو کباب کوبیده و سوپ جو و ریحان و دوغ ۲-خوراک الویه و نان باگت و خیارشور و ریحان
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۶	پنیر، خرما، شیر و نان	۱-چلو جوجه کباب و سالاد ۲-خوراک ماکارونی و سالاد	۱-استامبولی پلو و ماست و میوه ۲-خوراک ناگت مرغ و نان باگت و سس گوجه و خیارشور و میوه
پنجشنبه	۹۶/۱۰/۷	کره، مربا، شیر و نان	۱-چلو تن ماهی و نارنج یا لیموترش و خرما ۲-خوراک کشک و بادمجان و خوراک لوبیا و خرما	_____
جمعه	۹۶/۱۰/۸	دو عدد تخم مرغ، شیر و نان	۱-زرشک پلو با مرغ و دوغ ۲-زرشک پلو با مرغ ترش و دوغ	_____
شنبه	۹۶/۱۰/۹	_____	۱-چلو کباب کوبیده و سوپ عدس یا گوجه و ماست ۲-عدس پلو با کشمش و گوشت چرخ کرده و ماست	۱-چلو خورش قیمه بادمجان و ماست و موسیر و سالاد میوه ۲- خوراک کباب شامی و سس گوجه و خیارشور و سالاد و میوه
یکشنبه	۹۶/۱۰/۱۰	پنیر، خیار، گوجه و نان	۱-استامبولی پلو و ماست و موسیر و لبو ۲- خوراک ناگت مرغ و نان باگت و سس گوجه و خیارشور و لبو	۱-چلو جوجه کباب و نارنج یا لیموترش و سبزی خوردن و دوغ ۲- شوید پلو با گوکو سبزی و سبزی خوردن و ماست
دوشنبه	۹۶/۱۰/۱۱	کره، عسل، شیر و نان	۱-زرشک پلو با مرغ و سالاد ۲- خوراک کتلت سنتی و سس گوجه و سالاد	۱-چلو خورش سبزی و ماست و میوه ۲-چلو خورش فسنجان و ماست و میوه
سه شنبه	۹۶/۱۰/۱۲	دو عدد تخم مرغ، شیر و نان	۱-چلو خورش قیمه بادمجان یا کدو و ماست و موسیر ۲- خوراک ماکارونی و ماست و موسیر	۱-شوید پلو با ماهی (قزل آلا) و خرما و زیتون و دلستر ۲-شوید پلو با ماهی (فیله) و خرما و زیتون و دلستر
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۱۳	پنیر، خرما، شیر و نان	۱-چلو جوجه کباب و لیموترش یا نارنج و سوپ ورمیشل ۲-خوراک الویه و نان باگت و خیارشور و گوجه	۱-عدس پلو با کشمش و گوشت چرخ کرده و ماست و میوه ۲-خوراک کشک و بادمجان و خوراک لوبیا و ماست و میوه
پنجشنبه	۹۶/۱۰/۱۴	کره، ارده، شیر و نان	۱-چلو تن ماهی و نارنج یا لیموترش و خرما ۲-خوراک ماکارونی و ماست و خرما	_____
جمعه	۹۶/۱۰/۱۵	دو عدد تخم مرغ، شیر و نان	۱-چلو کباب کوبیده و گوجه یا سوپ جو و دوغ ۲-چلو خورش آلو و ماست	_____
شنبه	۹۶/۱۰/۱۶	_____	۱-سبزی پلو با ماهی (قزل آلا) و خرما و نارنج یا لیموترش و زیتون ۲-سبزی پلو با ماهی (فیله) و خرما و نارنج یا لیموترش و زیتون ۳-خوراک کتلت سنتی و سس گوجه و خیارشور و نارنج یا لیموترش و زیتون	۱-زرشک پلو با مرغ و ماست و میوه ۲-چلو خورش فسنجان و ماست و میوه
یکشنبه	۹۶/۱۰/۱۷	پنیر، حلوا شکر، شیر و نان	۱-چلو خورش سبزی و ماست و لبو ۲-خوراک ناگت مرغ و نان باگت و خیارشور و سس گوجه و لبو	۱-چلو گوشت و بادمجان و سالاد و دوغ ۲-خوراک کباب شامی و سالاد و دوغ
دوشنبه	۹۶/۱۰/۱۸	کره، مربا، شیر و نان	۱-زرشک پلو با مرغ و سوپ جو و دوغ ۲-خوراک الویه و نان باگت و گوجه و خیارشور	۱-استامبولی پلو و ماست و خیار و سبزی خوردن ۲-خوراک کتلت آماده و سس گوجه و خیارشور و سبزی خوردن
سه شنبه	۹۶/۱۰/۱۹	دو عدد تخم مرغ، شیر و نان	۱-چلو کباب کوبیده و سالاد و دوغ ۲-خوراک ماکارونی و سالاد و دوغ	۱-عدس پلو با کشمش و گوشت چرخ کرده و ماست و موسیر و میوه ۲- خوراک کوفته تبریزی و ماست و موسیر و میوه
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۲۰	کره، ارده، شیر، و نان	۱-چلو خورش قیمه بادمجان و ماست ۲-خوراک فلافل و نان باگت و گوجه و خیارشور و سس گوجه	۱-چلو جوجه کباب و نارنج یا لیموترش و دوغ ۲-خوراک الویه و نان باگت و خیارشور
پنجشنبه	۹۶/۱۰/۲۱	پنیر، خرما، شیر و نان	۱-شوید پلو با تن ماهی و نارنج یا لیموترش و خرما ۲-شوید پلو با گوکوسبزی و ماست و خرما	۱-چلو خورش آلو و ماست و میوه ۲-خوراک کباب شامی و سس گوجه و خیارشور و میوه
جمعه	۹۶/۱۰/۲۲	دو عدد تخم مرغ، شیر و نان	۱-زرشک پلو با مرغ و دوغ و شله زرد ۲-رشته پلو با مرغ ترش و دوغ و شله زرد	۱-چلو کباب کوبیده و ریحان و ماست ۲-خوراک ماکارونی و ماست
شنبه	۹۶/۱۰/۲۳	پنیر، خیار، گوجه و نان	۱-استامبولی پلو و ماست و شلغم یا لبو ۲-خوراک ناگت مرغ و نان باگت و سس گوجه و خیارشور و شلغم یا لبو	۱-چلو جوجه کباب استخوانی و سالاد و دوغ ۲- خوراک کشک و بادمجان و خوراک لوبیا و ماست
یکشنبه	۹۶/۱۰/۲۴	پنیر، حلوا شکر و نان	۱-چلو کباب کوبیده و گوجه یا سوپ عدس و موسیر ۲-چلو خورش آلو و ماست و موسیر	۱-چلو خورش سبزی و ماست و میوه ۲-چلو خورش فسنجان و ماست و میوه
دوشنبه	۹۶/۱۰/۲۵	کره، مربا شیر و نان	۱-چلو خورش قیمه بادمجان و سالاد ۲- خوراک کباب شامی و گوجه و خیارشور و سس گوجه و سالاد	۱-شوید پلو با ماهی (فیله) و خرما و لیموترش یا نارنج ۲-شوید پلو با ماهی (قزل آلا) و خرما و لیموترش یا نارنج
سه شنبه	۹۶/۱۰/۲۶	دو عدد تخم مرغ، شیر و نان	۱-چلو جوجه کباب و لیموترش یا نارنج و سوپ ورمیشل ۲- خوراک الویه و نان باگت و گوجه و خیارشور	۱-چلو خورش لوبیا سبز و ماست و میوه ۲-چلو گوشت و ماست و میوه
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۲۷	کره، عسل، شیر و نان	۱-عدس پلو با کشمش و گوشت چرخ کرده و ریحان و ماست و موسیر ۲- خوراک کتلت سنتی و سس گوجه و خیارشور و ریحان	۱-زرشک پلو با مرغ و سالاد ۲-خوراک کوفته تبریزی و گوجه و سالاد
پنجشنبه	۹۶/۱۰/۲۸	پنیر، خرما، شیر و نان	۱-شوید پلو با تن ماهی و نارنج یا لیموترش و خرما ۲-خوراک الویه و نان باگت و خیارشور و خرما	۱-استامبولی پلو و ماست و میوه ۲-خوراک ناگت مرغ و نان باگت و سس گوجه و خیارشور و میوه
جمعه	۹۶/۱۰/۲۹	دو عدد تخم مرغ و نان	۱-چلو کباب کوبیده و گوجه یا سوپ جو و دوغ ۲-چلو خورش آلو و ماست	۱-چلو گوشت و بادمجان و سالاد ۲-خوراک فلافل و نان باگت و خیارشور و سس گوجه
شنبه	۹۶/۱۰/۳۰	پنیر، حلوا شکر و نان	۱-چلو خورش قیمه بادمجان و ماست و موسیر و ریحان ۲- خوراک الویه و نان باگت و خیارشور و ریحان	۱-چلو جوجه کباب و نارنج یا لیموترش و دوغ و میوه ۲- خوراک کتلت سنتی و گوجه و خیارشور و دوغ و میوه

توجه: در صورت عدم وجود مواد اولیه مرغوب در بازار، امکان حذف، جایجایی یا تغییر در برنامه غذایی وجود دارد.

حسین اسماعیلی
مدیر امور دانشجویی دانشگاه

۱-معاونت محترم دانشجویی فرهنگی برای استحضار
۲-مدیر محترم شرکت آرین سازه سهنند برای اقدام لازم
۳-مسئول تغذیه برای اطلاع و هماهنگی