برنامه غذایی نیمه دوم آبان ماه ۱۴۰۵

	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۱۴۰۵/۰۸/۰۹		۱- استانبولی با گوشت + ماست و خیار	۱- خوراک همبرگر + نان باگت + خیارشور + سس کچاپ + دوغ ۲- سیب زمینی + تخم مرغ
یکشنبه	۱۴۰۵/۰۸/۱۰	پک صبحانه نوع ۱	۱-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست + میوه	۱- ساندویچ سرد آماده + دلستر
دوشنبه	۱۴۰۵/۰۸/۱۱		۱-چلو جوجه کباب + گوجه + سوپ	۱-خوراک ماکارونی و گوشت چرخ کرده + ماست + میوه ۲-خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان + دوغ + میوه
سه شنبه	۱۴۰۵/۰۸/۱۲		۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست	۱- زرشک پلو با مرغ + دوغ
چهارشنبه	۱۴۰۵/۰۸/۱۳		۱-پلو شوید ماهی قزل آلا + زیتون	۱-خوراک فلافل + خیارشور + گوجه + نان باگت + دوغ + میوه ۲-پک میوه و سبزیجات
پنج شنبه	۱۴۰۵/۰۸/۱۴		۱-چلو کباب کوبیده + گوجه + دوغ	----------
جمعه	۱۴۰۵/۰۸/۱۵		۱- پلو تن ماهی + زیتون + میوه	----------
شنبه	۱۴۰۵/۰۸/۱۶		۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست + میوه	۱-خوراک کباب شامی + گوجه + خیارشور + عدسی ۲-خوراک کشک و بادمجان + سبزی خوردن + نان
یکشنبه	۱۴۰۵/۰۸/۱۷	پک صبحانه نوع ۲	۱- زرشک پلو با مرغ + سالاد	۱- استانبولی با گوشت + ماست
دوشنبه	۱۴۰۵/۰۸/۱۸		۱-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	۱-خوراک مرغ با سس سفید + سالاد ماکارونی + دوغ + میوه ۲-لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده + ماست + میوه
سه شنبه	۱۴۰۵/۰۸/۱۹		۱-چلو کباب کوبیده + گوجه + دوغ	۱- پک مواد خام (ماکارونی – مایه ماکارونی) + خوراک لوبیا ۲-خوراک پاستا و گوشت چرخ کرده + ماست
چهارشنبه	۱۴۰۵/۰۸/۲۰		۱-چلو خورشت فسنجان + ماست	۱-چلو جوجه کباب + گوجه + دوغ + میوه ۲-خوراک کوکو سبزی +خیارشور + گوجه + ماست
پنج شنبه	۱۴۰۵/۰۸/۲۱		۱- پلو تن ماهی + خرما + میوه	----------
جمعه	۱۴۰۵/۰۸/۲۲		۱-خوراک آبگوشت + سبزی خوردن + نان ۲-خوراک الویه + خیارشور+ گوجه + نان	----------
شنبه	۱۴۰۵/۰۸/۲۳		۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست	۱- زرشک پلو با مرغ + سالاد + میوه ۲- خوراک همبرگر + نان باگت + خیارشور + سس کچاپ + دوغ + میوه
یکشنبه	۱۴۰۵/۰۸/۲۴	پک صبحانه نوع ۱	۱-چلو کباب کوبیده + گوجه + سوپ	۱-خوراک ماکارونی و گوشت چرخ کرده + ماست
دوشنبه	۱۴۰۵/۰۸/۲۵		۱- عدس پلو با گوشت چرخ کرده + ماست و اسفناج	۱-خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوجه + نان باگت +سس کچاپ + دوغ ۲-سیب زمینی + تخم مرغ
سه شنبه	۱۴۰۵/۰۸/۲۶		۱-چلو جوجه کباب + زیتون + ماست	۱-خوراک کشک و بادمجان + سبزی خوردن + نان ۲-خوراک فلافل + خیارشور + گوجه + نان باگت + دوغ
چهارشنبه	۱۴۰۵/۰۸/۲۷		۱-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	۱-چلو کباب کوبیده + گوجه + دوغ + میوه ۲-خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان + دوغ + میوه
پنج شنبه	۱۴۰۵/۰۸/۲۸		۱- پلو تن ماهی + خرما + میوه ۲-خوراک تن ماهی + خوراک لوبیا + میوه	----------
جمعه	۱۴۰۵/۰۸/۲۹		۱- پلو شوید با گوشت و سیب زمینی + سالاد	----------

توجه : در صورت عدم وجود مواد اولیه مرغوب در بازار، با اطلاع قبلی امکان حذف ، جابه جایی یا تغییر در برنامه غذایی وجود دارد

جناب آقای دکتر شریفی
معاون محترم دانشجویی