

برنامه غذایی فروردین ماه ۱۴۰۴

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۶		۱- چلو کباب کوبیده + گوچه + دوغ ۲- خوراک کوکو سبزی + خیارشور + گوچه + دوغ	۱- خوراک ماکارونی + سس کچاپ + دلستر ۲- خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دلستر
یکشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۷	پنیر + حلواشکری + شیر	۱- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست و موسیر ۲- خوراک کوفته تبریزی + ماست و موسیر	۱- زرشک پلو با مرغ + سوپ + میوه
دوشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۸	کره + مربا	۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست و موسیر ۲- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوچه + سس کچاپ + نان باگت + دوغ	۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر ۲- پک میوه و سبزیجات + خوراک لوبیا
سه شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۱۹	تخم مرغ + گوچه	۱- چلو جوجه کباب + نارنج + کلم قرمز + سوپ	۱- استانبولی با مرغ + ماست و موسیر + میوه ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوچه + دوغ + میوه
چهارشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۲۰	پنیر + خرما + شیر	۱- چلو خورشت بادمجان + ماست + میوه ۲- خوراک کتلت + سبزی خوردن + ماست + میوه	۱- چلو کباب کوبیده + گوچه + سالاد
پنج شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۲۱	تخم مرغ + خیارشور	۱- پلو شوید تن ماهی + خرما + دلستر	-----
جمعه	۱۴۰۴/۰۱/۲۲		۱- خوراک آبگوشت + ترشی + نان + دوغ + میوه ۲- ساندویچ سرد آماده + دوغ + میوه	-----
شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۲۳		۱- چلو خورشت لوبیا سبز + ماست و موسیر ۲- خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دوغ	۱- چلو کباب کوبیده + گوچه + دوغ + میوه ۲- خوراک فلافل + سس کچاپ + خیارشور + گوچه + نان باگت + دوغ + میوه
یکشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۲۴	پک صبحانه نوع ۱	۱- زرشک پلو با مرغ + سوپ	۱- استانبولی با گوشت + ماست و موسیر
دوشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۲۵		۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست ۲- خوراک کشک و بادمجان + سبزی خوردن + خرما	۱- پلو شوید ماهی قزل آلا + دلستر + میوه
سه شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۲۶		۱- چلو جوجه کباب + گوچه + سالاد ۲- چلو جوجه کباب تندوری + گوچه + سالاد	۱- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست ۲- پک مواد غذایی خام (ماکارونی + روغن)
چهارشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۲۷		۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست و موسیر + میوه ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوچه + دوغ + میوه	۱- خوراک شنیسل مرغ + سس کچاپ + خیارشور + خوراک لوبیا ۲- خوراک همبرگر + خیارشور + گوچه + سس کچاپ + نان باگت + خوراک لوبیا
پنج شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۲۸		۱- چلو کباب کوبیده + گوچه + کلم قرمز + دوغ	-----
جمعه	۱۴۰۴/۰۱/۲۹		۱- چلو خورشت فسنجان + ماست + میوه	-----
شنبه	۱۴۰۴/۰۱/۳۰		۱- پلو شوید لوبیا و گوشت چرخ کرده + ماست ۲- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوچه + سس کچاپ + نان باگت + دوغ	۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست + میوه ۲- خوراک پاستا + سس کچاپ + دوغ + میوه
یکشنبه	۱۴۰۴/۰۱/۳۱	پک صبحانه نوع ۲	۱- چلو کباب کوبیده مرغ + گوچه + کلم قرمز + دلستر ۲- ساندویچ سرد آماده + دلستر	۱- استانبولی گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر

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

مهندس شفیع زادگان
مدیر امور دانشجویی