

برنامه نیمه دوم آبان

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	140/08/17 4		1- خوراک استانبولی و گوشت + ماست و موسیر 2- خوراک حلیم بادمجان + سبزی خوردن + نان	1- زرشک پلو با مرغ + نارنج + دوغ 2- خوراک کوکو سیب زمینی + سبزی خوردن + خوراک لوبیا + نان
یکشنبه	140/08/18 4	پک صبحانه نوع 2	1- پلو شوید با گوشت + سالاد 2- خوراک فلافل + کلم خرد شده + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + دوغ	1- ساندویچ سرد آماده + دلستر
دوشنبه	140/08/19 4		1- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست و موسیر 2- خوراک کباب لقمه ای + سیب زمینی + خیارشور + ماست	1- خوراک پاستا + سس کچاپ + دوغ + میوه 2- خوراک چیکن استراگانوف + سالاد + دوغ + میوه
سه شنبه	140/08/20 4		1- چلو جوجه کباب + هویج بخارپز + خیارشور + دلستر	1- پلو شوید قلیه ماهی + ترشی + دلستر 2- خوراک کشک و بادمجان + سبزی خوردن + دوغ
چهارشنبه	140/08/21 4		1- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست 2- خوراک ماکارونی و گوشت چرخ کرده + سالاد شیرازی + دوغ	1- چلو کباب کوبیده + نارنج + کلم قرمز + دوغ + میوه 2- پک میوه و سبزیجات + سیب زمینی و تخم مرغ
پنج شنبه	140/08/22 4		1- خوراک آبگوشت و پیاز + ترشی + نان + دوغ 2- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان باگت + دوغ	-----
جمعه	140/08/23 4		1- چلو کباب گوبیده مرغ + نارنج + خیارشور + دوغ + میوه	-----
شنبه	140/08/24 4		1- چلو خورشت لوبیا سبز + ماست + میوه 2- خوراک مکزیکی + سالاد ماکارونی + دوغ + میوه	1- خوراک شنیسل مرغ + سیب زمینی + خیارشور + سس کچاپ + دلستر 2- 1- ساندویچ سرد آماده + دلستر
یکشنبه	140/08/25 4	پک صبحانه نوع 1	1- چلو کباب کوبیده + سبزی خوردن + نارنج + دوغ 2- خوراک پاستا + سس کچاپ + دوغ	1- خوراک استانبولی و گوشت + ماست و موسیر
دوشنبه	140/08/26 4		1- چلو خورشت قیمه بادمجان + ماست و موسیر 2- خوراک کوفته تبریزی + سبزی خوردن + دوغ	1- خوراک رولت مرغ + سالاد + دلستر 2- خوراک فلافل + کلم خرد شده + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + دلستر
سه شنبه	140/08/27 4		1- زرشک پلو با مرغ + نارنج + سوپ 2- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان باگت + سوپ	1- هویج پلو + ماست و موسیر + میوه 1- پلو شوید کوکو سبزی + ماست و خیار + میوه
چهارشنبه	140/08/28 4		1- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست 2- خوراک کباب شامی + سیب زمینی + خیارشور + سبزی خوردن + نان + دوغ	1- چلو کباب کوبیده + نارنج + کلم قرمز + دوغ
پنج شنبه	140/08/29 4		1- چلو تن ماهی + ترشی + دلستر + میوه 2- خوراک سوفله بادمجان + دلستر + میوه	-----
جمعه	140/08/30 4		1- چلو جوجه کباب + نارنج + کلم قرمز + دوغ	-----

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