

برنامه غذایی بهمن ماه ۱۴۰۳

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
دوشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۱		۱- استانبولی با مرغ + ماست و موسیر + میوه	۱- شوید پلو با ماهی قزل آلا + نارنج + خرما
سشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۲		۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + دوغ ۲- خوراک میرزا قاسمی + سبزی خوردن + دوغ	۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش ماست و موسیر ۲- خوراک همبرگر + سس + خیارشور + گوجه + نان باگت + دوغ
چهارشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۳		۱- خوراک پاستا + سس کچاپ + سالاد + دلستر ۲- ساندویچ سرد آماده + سالاد + دلستر	۱- چلو جوجه کباب + نارنج + سوپ
پنج شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۴		۱- پلو شوید لوبیا و گوشت چرخ کرده + ماست + میوه ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + دوغ + میوه	-----
جمعه	۱۴۰۳/۱۱/۵		۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + سوپ ۲- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان باگت + سوپ	-----
شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۶		۱- زرشک پلو با مرغ + سیب زمینی + سالاد	۱- استانبولی گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر + میوه ۲- خوراک کوفته تبریزی + ماست و موسیر + میوه
یکشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۷	پک صبحانه نوع ۲	۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر + سلغم ۲- خوراک کتلت + خیارشور + گوجه + ماست + سلغم	۱- چلو جوجه کباب + نارنج + دوغ
دوشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۸		۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش ماست و موسیر + میوه	۱- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست ۲- خوراک همبرگر + خیارشور + سس کچاپ + نان باگت + دوغ
سه شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۹		۱- چلو جوجه کباب میکس + نارنج + سالاد + دوغ	-----
چهارشنبه	۱۴۰۳/۱۱/۱۰		۱- خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دلستر ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + دلستر	۱- چلو خورشت بادمجان + ماست + میوه ۲- خوراک ماکارونی + سس کچاپ + دوغ + میوه
پنج شنبه	۱۴۰۳/۱۱/۱۱		۱- پلو تن ماهی + خرما + ترشی + میوه	-----
جمعه	۱۴۰۳/۱۱/۱۲		۱- چلو کباب کوبیده + کلم قرمز + آتش رشته ۲- خوراک فلافل + سس + خیارشور + گوجه + نان باگت + آتش رشته	-----

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