

برنامه غذایی دی ماه ۱۴۰۳

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۱۴۰۳/۱۰/۱		۱- استانبولی با مرغ + ماست و موسیر + میوه ۲- خوراک کوفته تبریزی + ماست و موسیر + میوه	۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست ۱- خوراک ماکارونی و گوشت + دوغ
یکشنبه	۱۴۰۳/۱۰/۲	پک صبحانه نوع ۳	۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + سوپ ۲- خوراک میرزا قاسمی + ترشی + نان	۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست و موسیر
دوشنبه	۱۴۰۳/۱۰/۳		۱- خوراک پاستا و گوشت + سس کچاپ + سالاد ۲- خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + سالاد	۱- چلو خورشت قیمه سبب زمینی + ماست + میوه ۲- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + سس کچاپ + نان باگت + میوه
سه شنبه	۱۴۰۳/۱۰/۴		۱- زرشک پلو با مرغ + نارنج + سوپ	۱- ساندویچ سرد آماده + خوراک لوبیا + دلستر ۲- خوراک فلافل + خیارشور + سس کچاپ + نان باگت + خوراک لوبیا + دلستر
چهارشنبه	۱۴۰۳/۱۰/۵		۱- چلو خورشت لوبیا سبز + ماست ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + دوغ	۱- چلو جوجه کباب + نارنج + دوغ + میوه
پنج شنبه	۱۴۰۳/۱۰/۶		۱- پلو تن ماهی + خرما + میوه ۲- پک میوه + سبب زمینی و تخم مرغ	
جمعه	۱۴۰۳/۱۰/۷		۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + آش رشته	
شنبه	۱۴۰۳/۱۰/۸		۱- چلو خورشت قیمه سبب زمینی + ماست ۲- خوراک کتلت + خیارشور + گوجه + دوغ	۱- خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دلستر + میوه ۲- خوراک سوفله بادمجان + دلستر + میوه
یکشنبه	۱۴۰۳/۱۰/۹	پک صبحانه نوع ۱	۱- چلو جوجه کباب + سالاد + سوپ	۱- استانبولی و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر
دوشنبه	۱۴۰۳/۱۰/۱۰		۱- چلو خورشت گوشت و بادمجان + ماست ۲- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + سس کچاپ + نان باگت + دوغ	۱- شوید پلو با ماهی قزل آلا + نارنج + میوه ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان باگت + میوه
سه شنبه	۱۴۰۳/۱۰/۱۱		۱- چلو کباب کوبیده + سوپ + دوغ ۲- خوراک کوکو سبزی + خیارشور + ماست و اسفناج	۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر ۲- ساندویچ سرد آماده + دوغ
چهارشنبه	۱۴۰۳/۱۰/۱۲		۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست و موسیر + میوه ۲- خوراک فلافل + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان باگت + میوه	۱- خوراک جوجه کباب + زیتون + سوپ ۲- پک میوه و سبزیجات + سوپ
پنج شنبه	۱۴۰۳/۱۰/۱۳		۱- خوراک تاس کباب + دوغ + ترشی + میوه ۲- پلو هویج و گوشت چرخ کرده + ماست + میوه	-----
جمعه	۱۴۰۳/۱۰/۱۴		۱- زرشک پلو با مرغ + نارنج + 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.

مهندس شفیع زادگان
مدیر امور دانشجویی