

برنامه غذایی نیمه دوم خرداد ۱۴۰۳

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۱۴۰۳/۳/۱۹		۱- چلو خورشت لوبیا سبز + ماست ۲- خوراک همبرگر+ نان باگت + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + دوغ	۱-زرشک پلو با مرغ زعفرانی + دوغ + میوه ۲-خوراک کوکو سبزی + خیارشور + گوجه + ماست + میوه
یکشنبه	۱۴۰۳/۳/۲۰	پک صبحانه نوع ۲	۱-پلو شوید ماهی قزل آلا + لیمو ترش + دلستر ۲- ساندویچ ناگت مرغ سوخاری + دلستر	۱-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر
دوشنبه	۱۴۰۳/۳/۲۱		۱- استانبولی با گوشت + ماست و خیار ۲- خوراک کنتل + خیارشور + گوجه + ماست و خیار	۱-چلو جوجه کباب + گوجه + سالاد ۲-خوراک شنیسل مرغ + سیب زمینی + سس کچاپ + سالاد
سه شنبه	۱۴۰۳/۳/۲۲		۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست ۲-خوراک کشک بادمجان + سبزی خوردن + نان	۱- خوراک پاستا + سس کچاپ + دلستر ۲- خوراک چیکن استراگانوف + دلستر
چهارشنبه	۱۴۰۳/۳/۲۳		۱-چلو کباب کوبیده + گوجه + کلم قرمز+ دوغ ۲- خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دوغ	۱-پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست و میوه ۲- خوراک فلافل + خیارشور + گوجه + نان + میوه
پنج شنبه	۱۴۰۳/۳/۲۴		۱-زرشک پلو با مرغ زعفرانی + سالاد ۲- پک میوه و سبزیجات + تخم مرغ و سیب زمینی	-----
جمعه	۱۴۰۳/۳/۲۵		۱-پلو ماش و کباب شامی + ماست و خیار + میوه ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان + میوه	-----
شنبه	۱۴۰۳/۳/۲۶		۱-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست ۲-خوراک ناگت مرغ + گوجه + خیارشور+ نان + سس کچاپ + دوغ	۱-خوراک کوبیده گوشت و مرغ + گوجه + دوغ ۲-پک میوه و سبزیجات + دال عدسی
یکشنبه	۱۴۰۳/۳/۲۷	پک صبحانه نوع ۳	۱-پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست و خیار ۲- خوراک میرزا قاسمی + خرما + سبزی خوردن	۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست
دوشنبه	۱۴۰۳/۳/۲۸		۱-چلو کباب + گوجه + کلم قرمز + دوغ + میوه	-----
سه شنبه	۱۴۰۳/۳/۲۹		۱-شوید پلو با مرغ زعفرانی + دلستر ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان + دلستر	۱- استانبولی با گوشت + ماست + میوه ۲-خوراک کوفته نبریزی + ماست + میوه
چهارشنبه	۱۴۰۳/۳/۳۰		۱-چلو خورشت بادمجان + ماست ۲- خوراک ماکارونی + سس کچاپ + دوغ	۱-خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دوغ ۲- خوراک همبرگر+ نان باگت + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + دوغ
پنج شنبه	۱۴۰۳/۳/۳۱		۱-پلو تن ماهی + خرما + ترشی + میوه ۲- پلو ماش و گوشت چرخ کرده + ماست + خرما + میوه	-----

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